

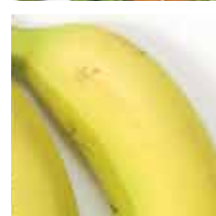


TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS



Annoskuvakirja

Ruokapäiväkirjan täyttämisen tueksi



Annoskuvakirja

Ruokapäiväkirjan täyttämisen tueksi

Ruokien annoskuvakirjan toimittajat:

Merja Paturi, Riitta Nieminen, Heli Reinivuo, Marja-Leena Ovaskainen

Lyhennelmän toimittajat:

Jenni Lehtisalo, Jaana Lindström, Riitta Nieminen, Merja Paturi

Helsinki 2014



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

Kuvakirja on lyhennetty Kansanterveyslaitoksen julkaisemasta
Ruokien annoskuvakirjasta (Kansanterveyslaitoksen julkaisu B 11/2006).

Kiitämme lämpimästi alkuperäisen **Ruokien annoskuvakirjan**
aineiston haltijoita luvasta käyttää kirjaansa.

© Kirjoittajat ja THL

ISBN 978-952-245-959-6 (painettu)

ISBN 978-952-245-960-2 (verkko)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-960-2>

Kolmas painos

Kansi: Riitta Nieminen

Valokuvat: Vesa Sorjonen, Jenni Kuva, Riitta Nieminen

Taitto: Riitta Nieminen

Juvenes Print Oy – Suomen Yliopistopaino Oy
Tampere 2014

NÄIN KÄYTÄT ANNOSKUVAKIRJAA

Tämä annoskuvakirja on tarkoitettu helpottamaan syötyjen ruokien määrien arvioimista ja avuksi ruokapäiväkirjan täyttämiseen. Jokaiseen annokseen on merkitty kuvan esittämän ruoan paino grammoina. Etsi kirjasta kuva, jonka esittämä ruoka painoltaan vastaa eniten omaa annostasi. Tarvittaessa voit myös arvioida määrää suhteessa kuvaan ja merkitä ruokapäiväkirjaan esimerkiksi puolet kuvakirjan annoksesta tai kaksi kertaa enemmän kuin kuvakirjan annoksessa.

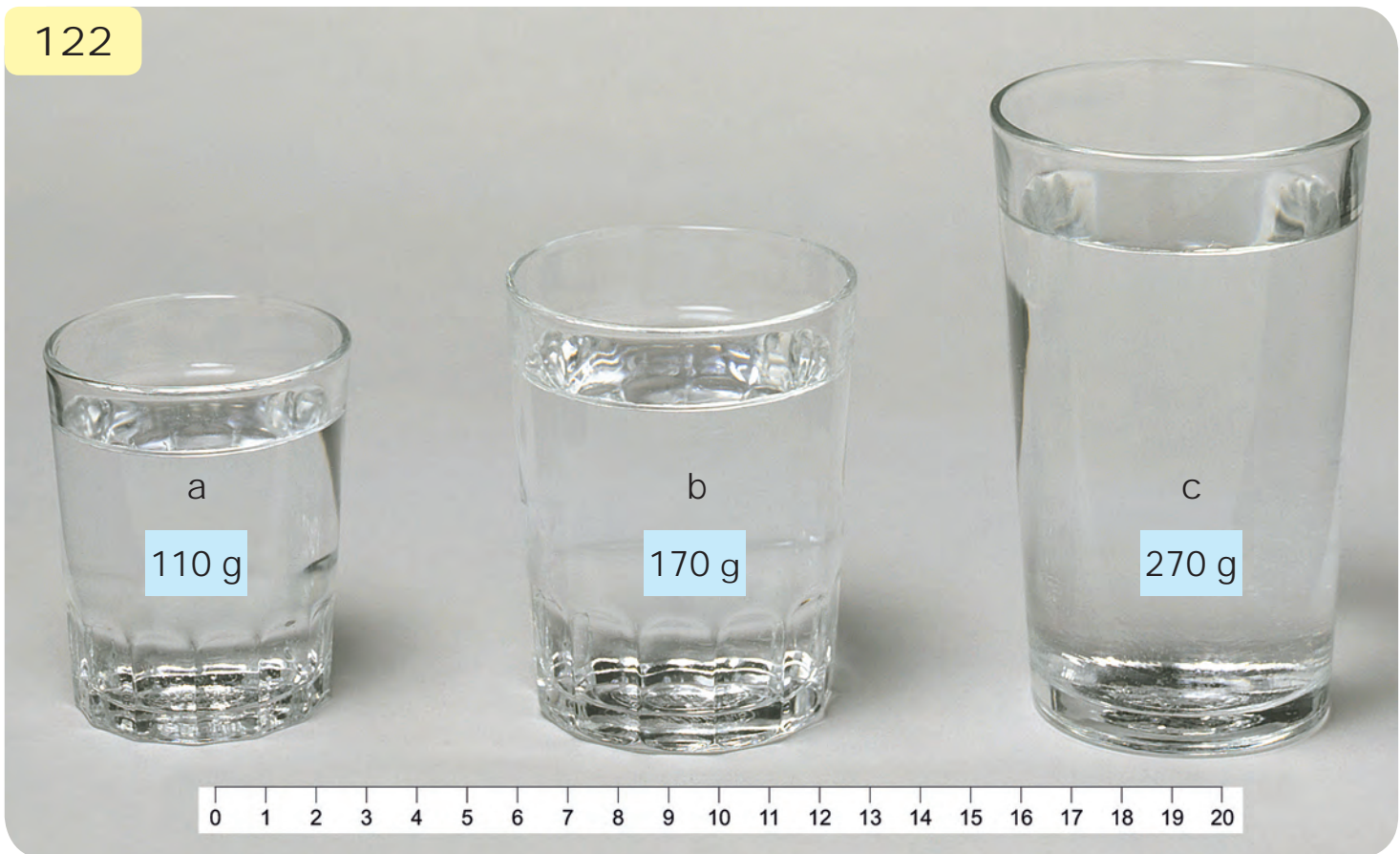
Kuvien avulla on tarkoitus arvioida syödyn ruoan määrää. Lohipiirakan määrän voit siis hyvin arvioida marjapiirakan kuvan avulla, raakojen ja kypsien kasvien annoksen arvioitiin käy sama kuva ja keitettyä kala-annosta voi arvioida paistetun kalan kuvasta. Siksi on tärkeää, että kirjoitat ruokapäiväkirjaan sekä arvion ruoan määrästä (kuvan avulla) että kuvauksen sen laadusta.

Annoskuvakirjasta ei löydy kaikkia mahdollisia ruokia, joten usein vertaaminen on tehtävä jonkin samankaltaisen ruoan kuvan avulla. Pyri tällöin valitsemaan rakenteeltaan ja olomuodoltaan samantyyppinen ruoka – vertaa esimerkiksi wokia pataruokaan, kiusausta laatikkoruokaan ja jogurttia mehukeittoon. Kuvakirjan kuvien teksteissä on pyritty kertomaan, minkä ruokalajien arviointiin kuva parhaiten sopii. Lisäksi kirjan lopussa on hakemisto, joka auttaa sopivan kuvan valitsemisessa

Sisältö

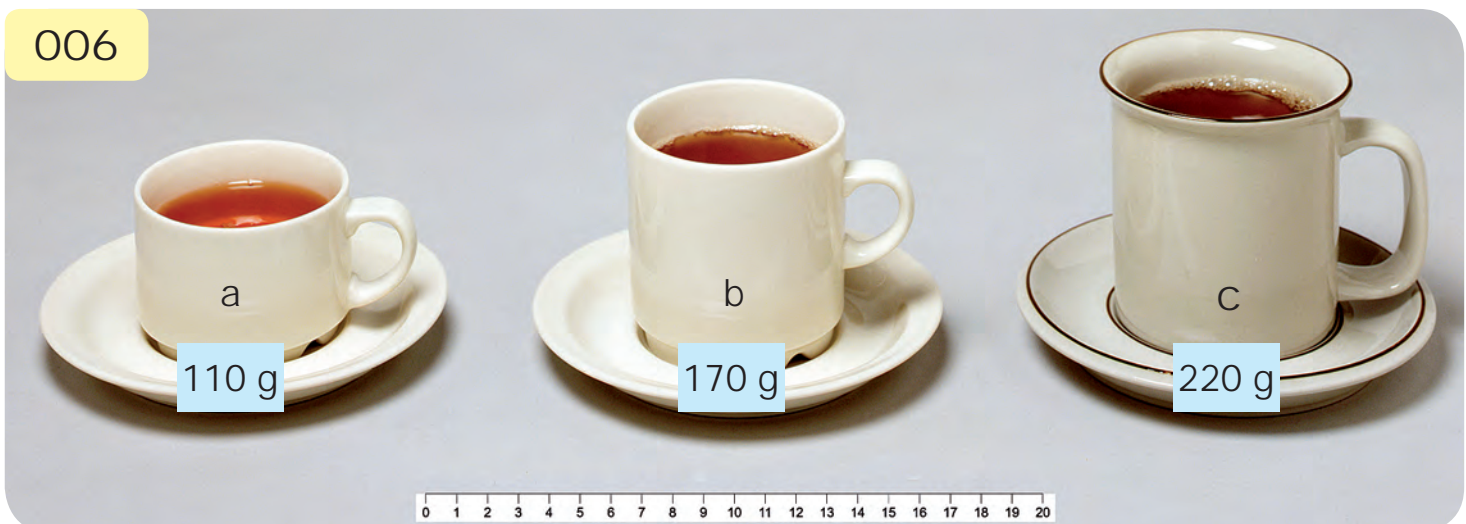
Juomat.....	7
Leivät	8
Levitteet ja leikkeleet	12
Puurot, vellit ja murot	15
Kasvikset ja salaattit	16
Peruna, riisi ja pasta	20
Pääruoka- ja lisäkekastikkeet.....	22
Liha- ja broileriruoat.....	23
Kalaruoat.....	25
Keitot	26
Laatikko- ja pataruoat	27
Lisukkeet.....	29
Hedelmät ja marjat	30
Jälkiruoat ja välipalat	32
Leivonnaiset	34
Makeiset ja naposteltavat.....	38

122



Lasit. a) pieni lasi b) tavallinen lasi c) iso lasi.

006



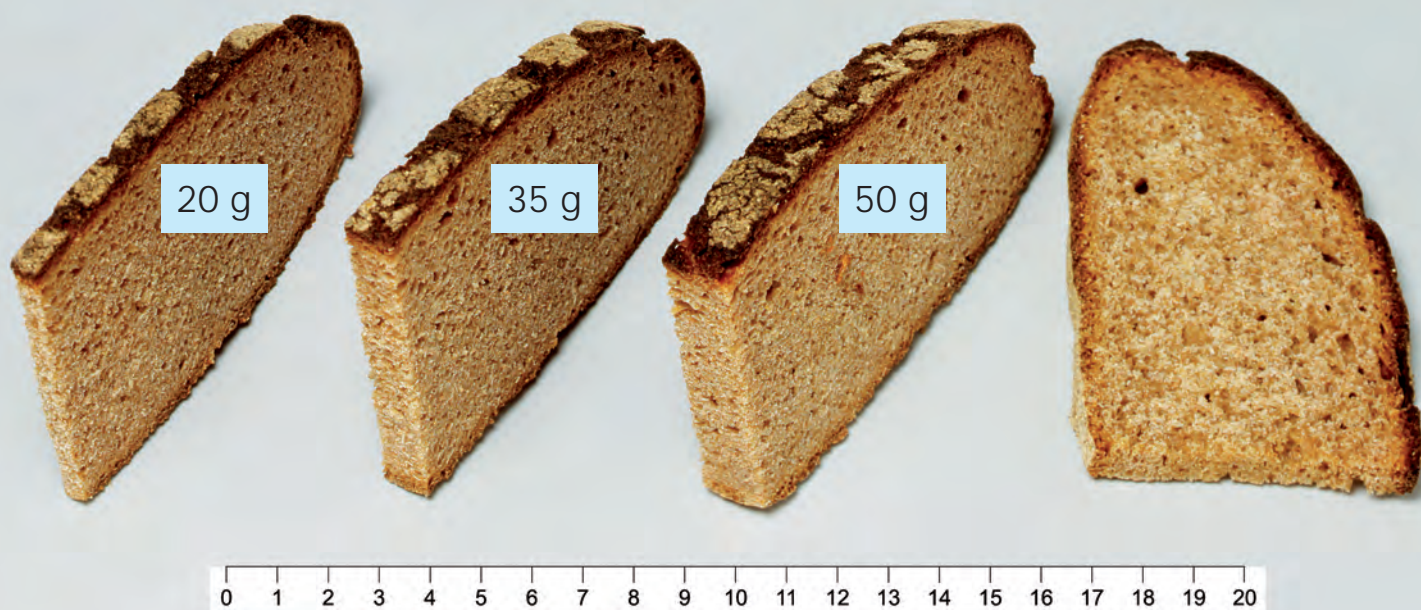
Kahvi- tai teekupit. a) pieni kuppi b) iso kuppi c) iso muki.

008

a

b

c

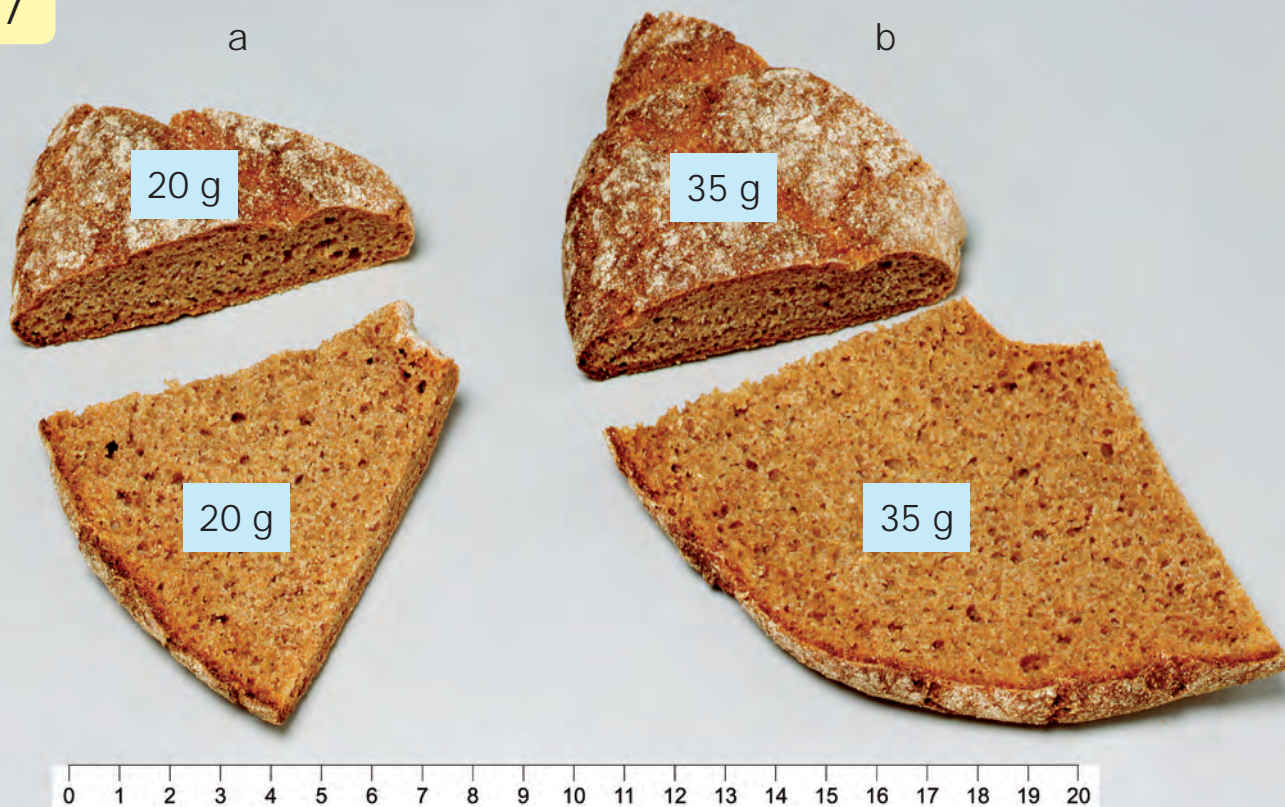


Ruislimppuviipale. Oikealla olevasta viipaleesta näkyy leivän korkeus.

007

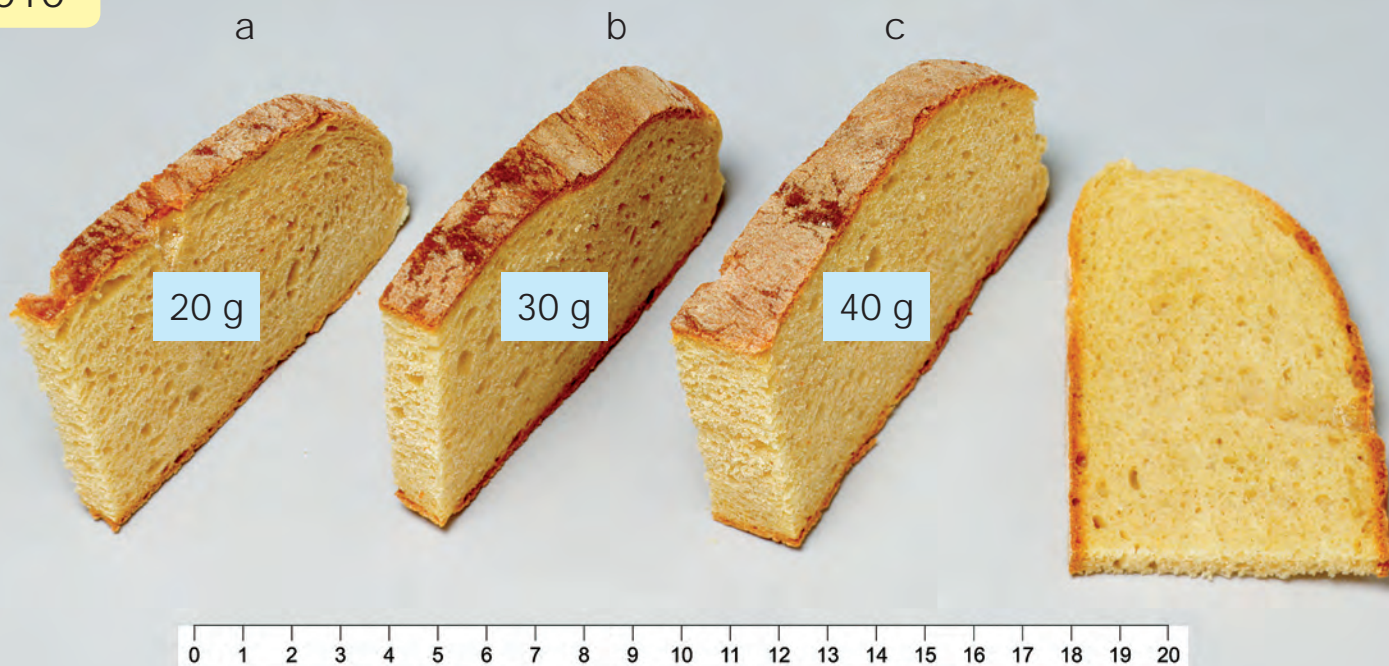
a

b



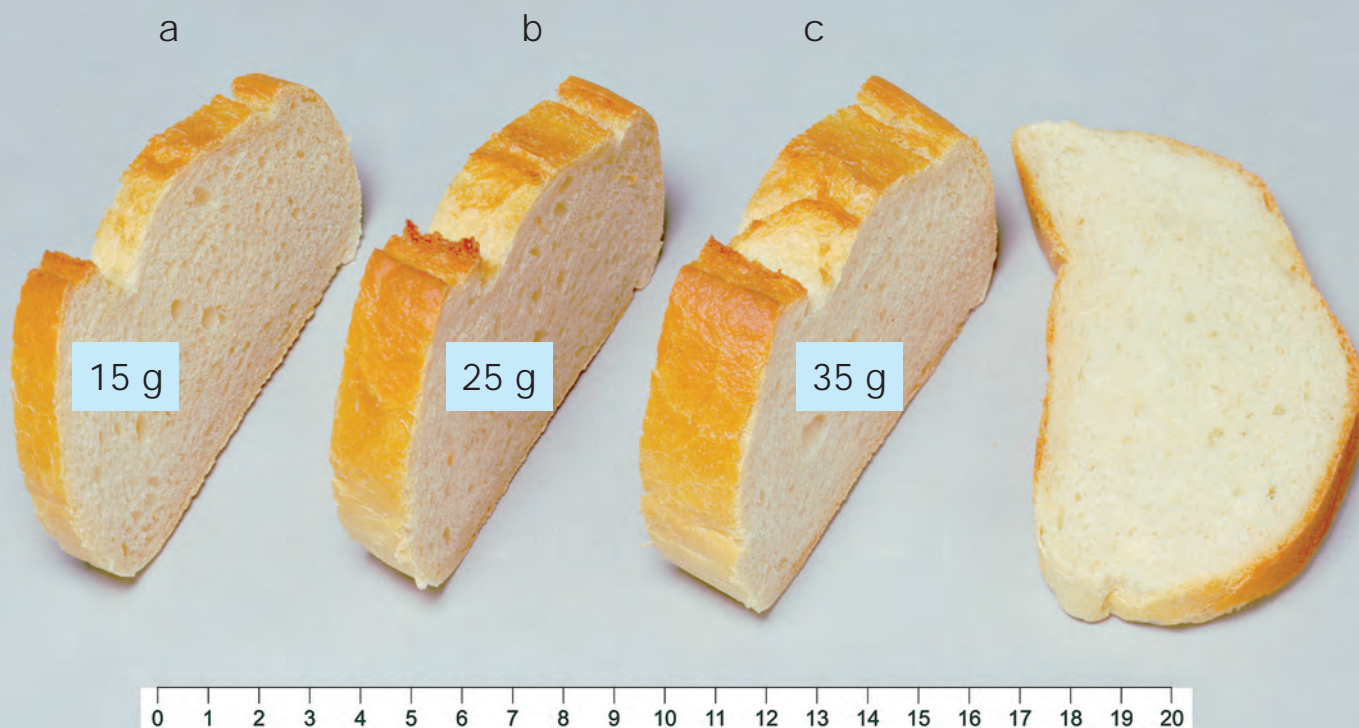
Ruisleipäpalat.

010



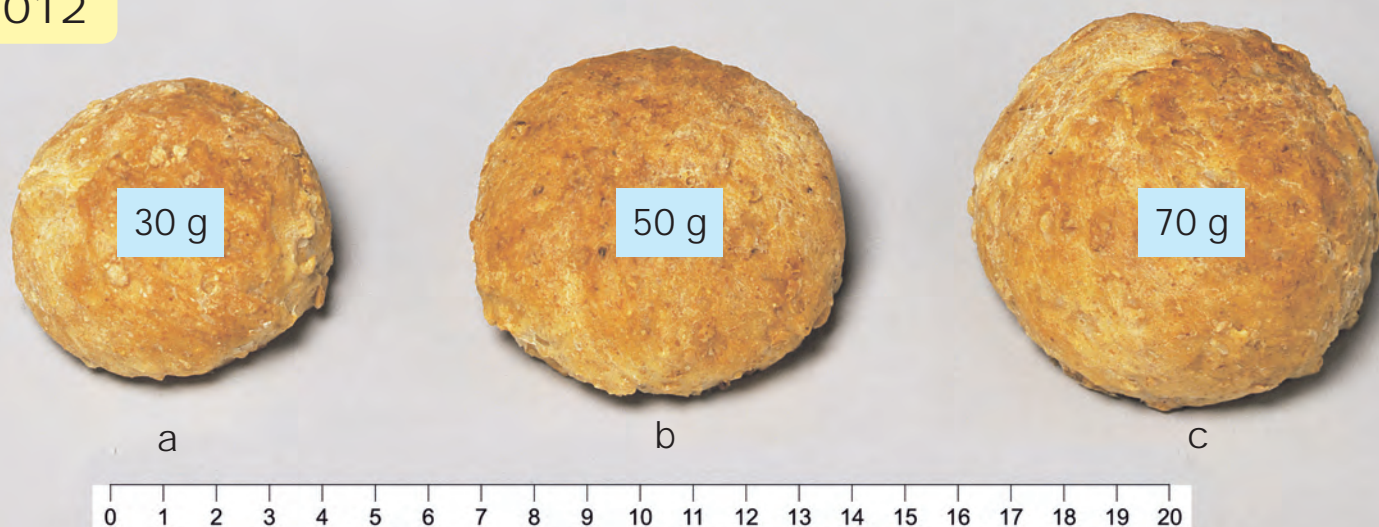
Hiiva- ja sekaleipäviipale. Oikealla olevasta viipaleesta näkyy leivän korkeus.

009



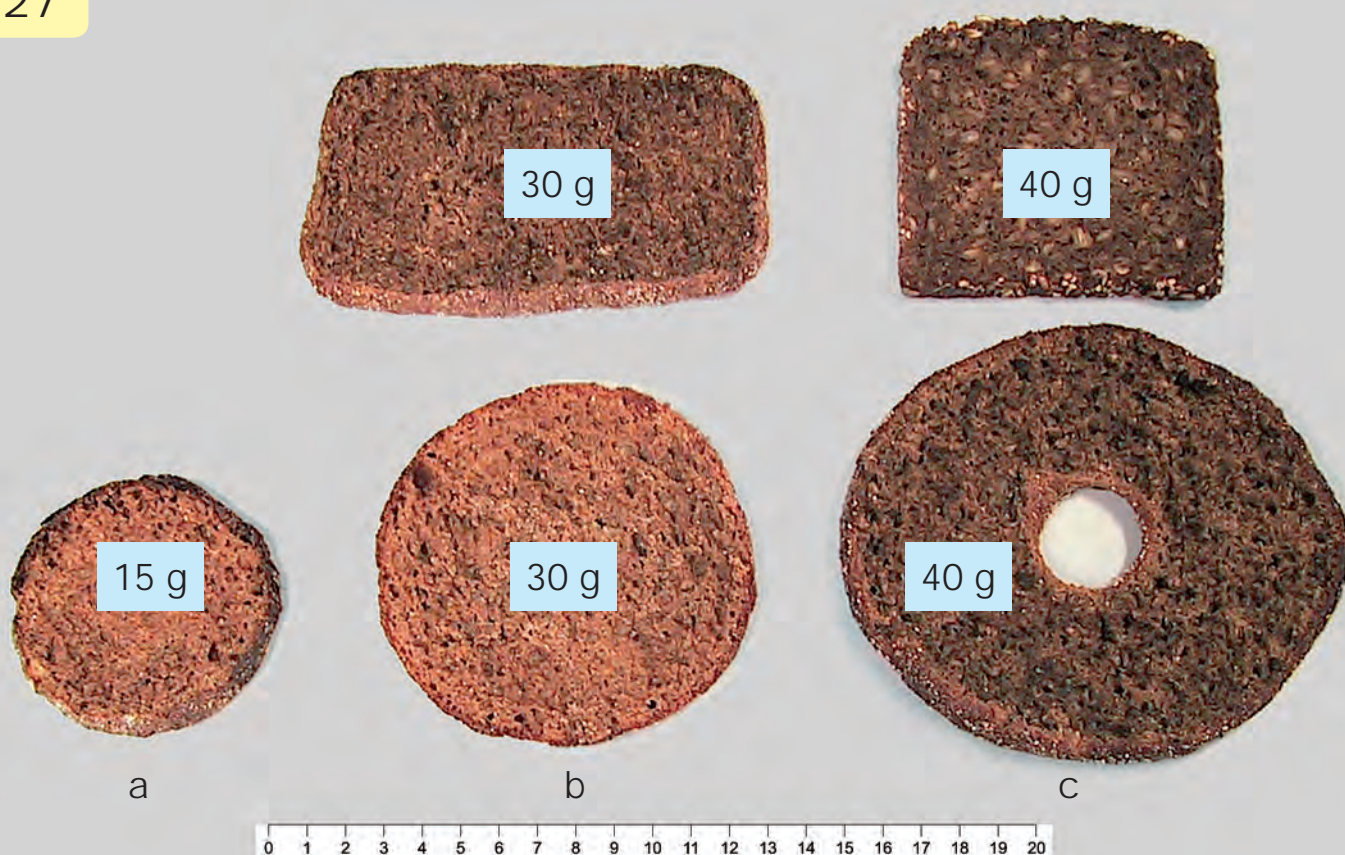
Ranskanleipäviipale. Oikealla olevasta viipaleesta näkyy leivän korkeus.

012



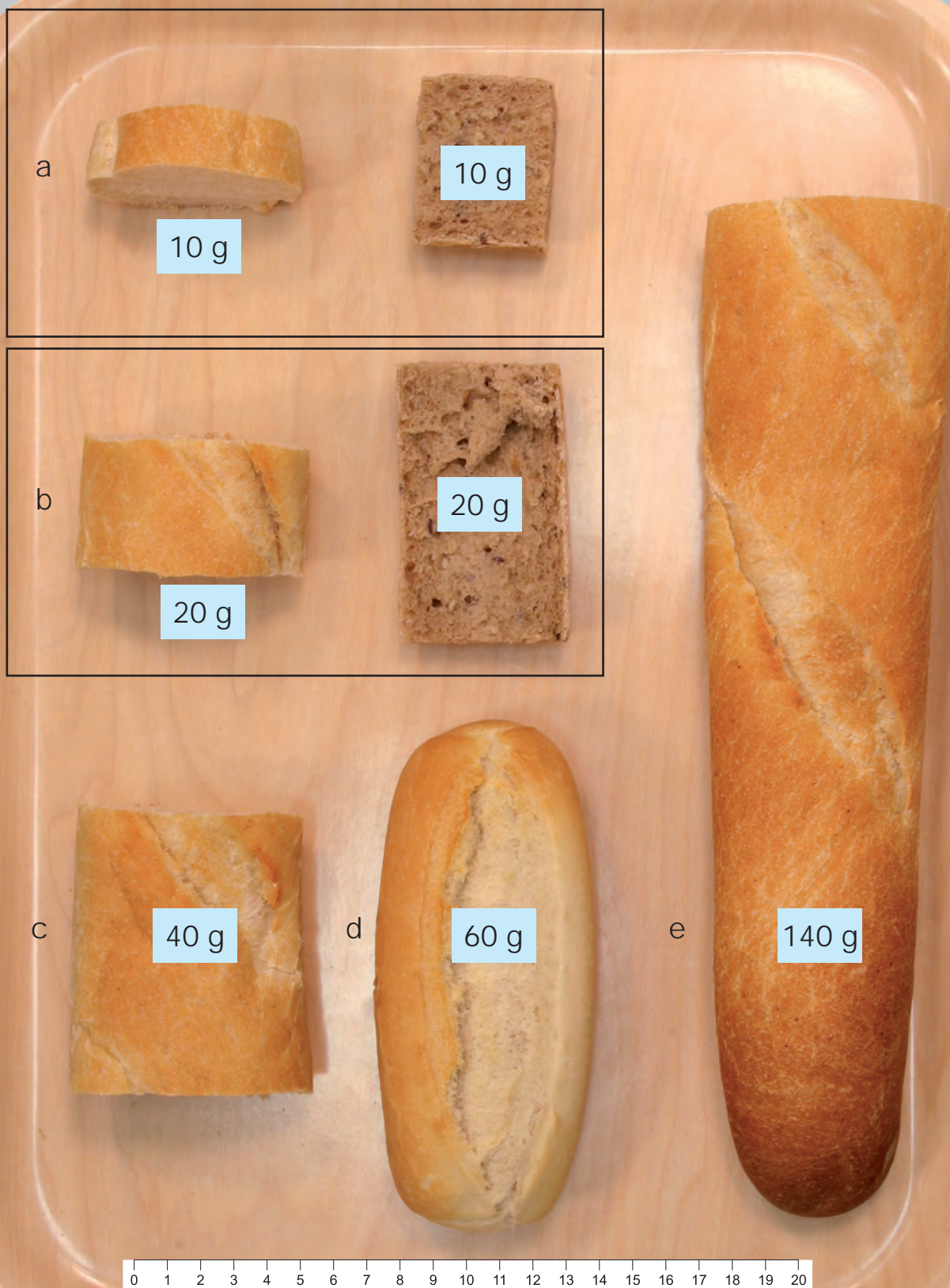
Sämpylä, kotitekoinen.

127



Eri kokoisia valmiita leipäviipaleita.

129



Patonki. Patongin paloja ja sämpylä.

135

a

b

c

d



6 g



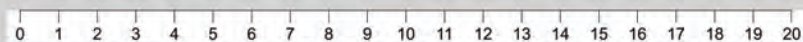
12 g



18 g



28 g



Leipärasva. Margariini, voi tai kevytlevite.

137

a



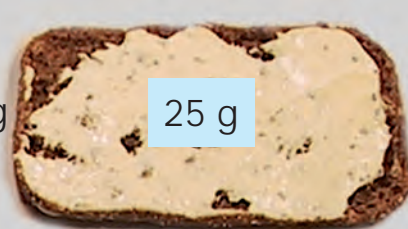
7 g

d



15 g

g



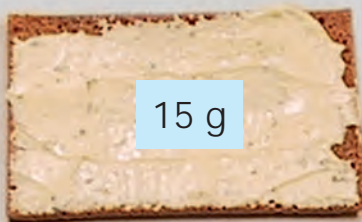
25 g

b



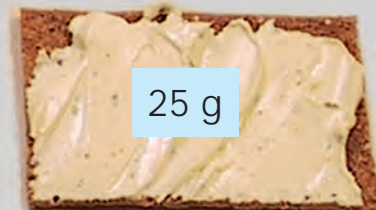
7 g

e



15 g

h



25 g

c



2 g

f

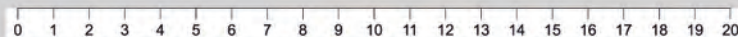


7 g

i

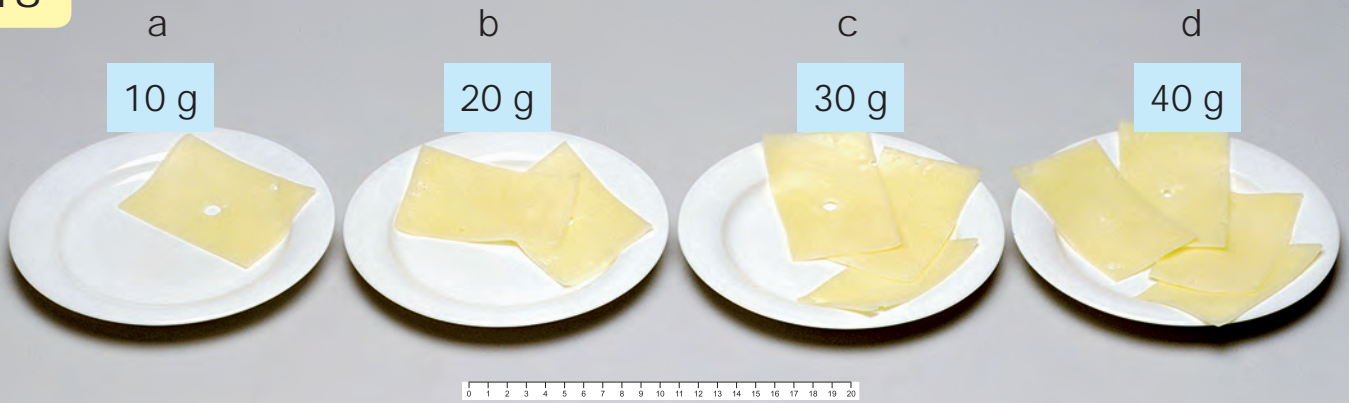


15 g



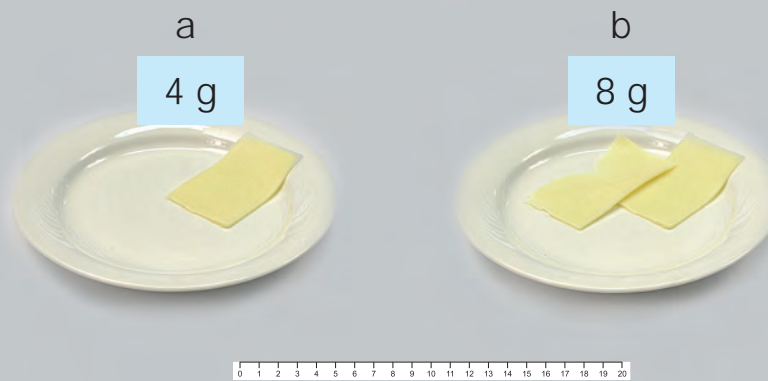
Sulate- tai tuorejuusto tai vastaava levite. Eri määrät levitetynä ruisleivällä, hapankorpulla ja voileipäkeksillä.

018



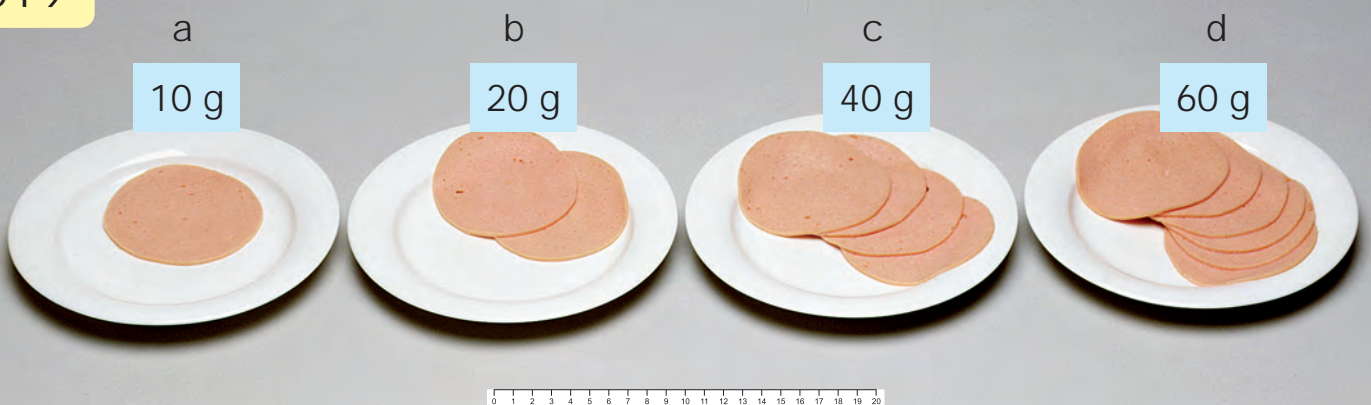
Juustoviipale, paksu.

156



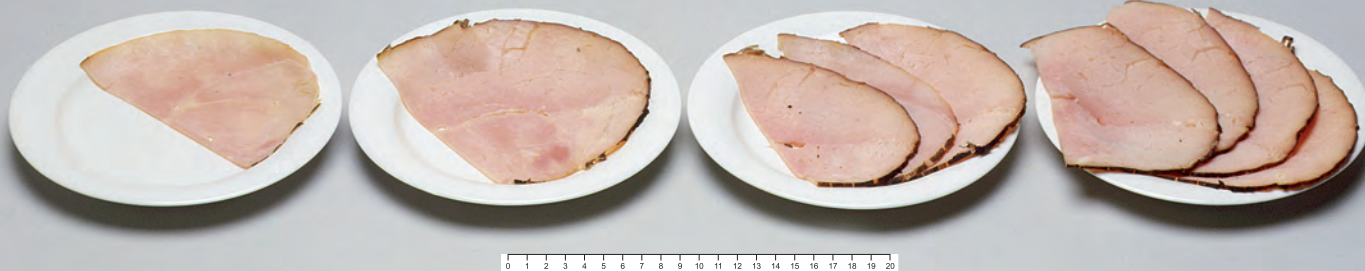
Juustoviipale, ohut. Juustohöylällä leikattu.

019



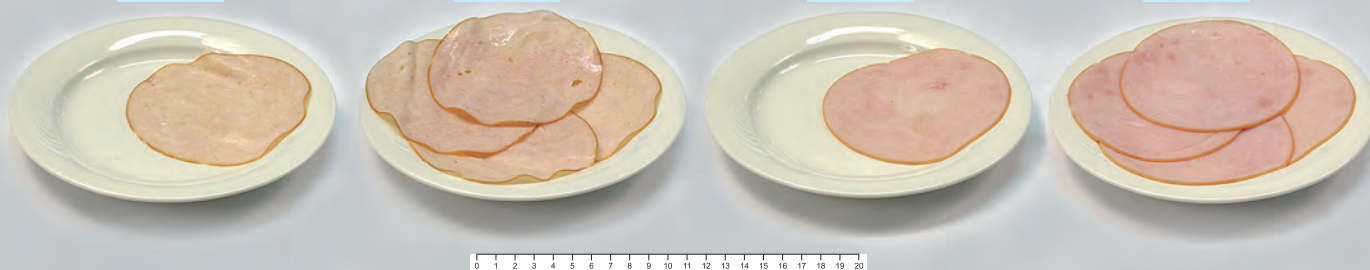
Leikkelemakkara.

023

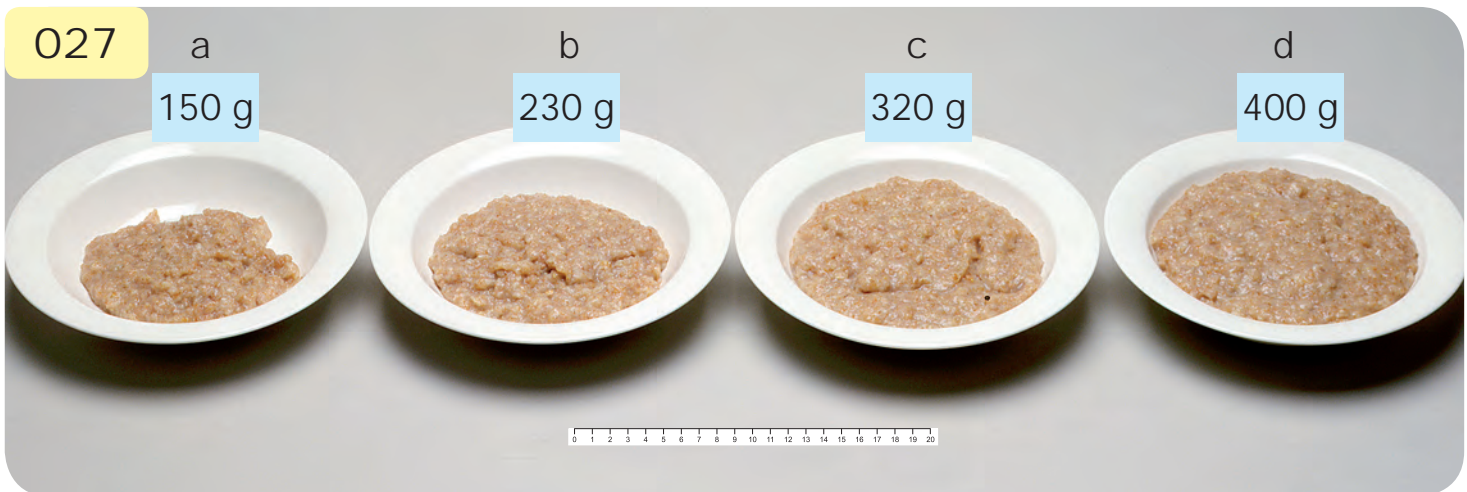
a
12 gb
25 gc
50 gd
75 g

Kokolihaleikkele.

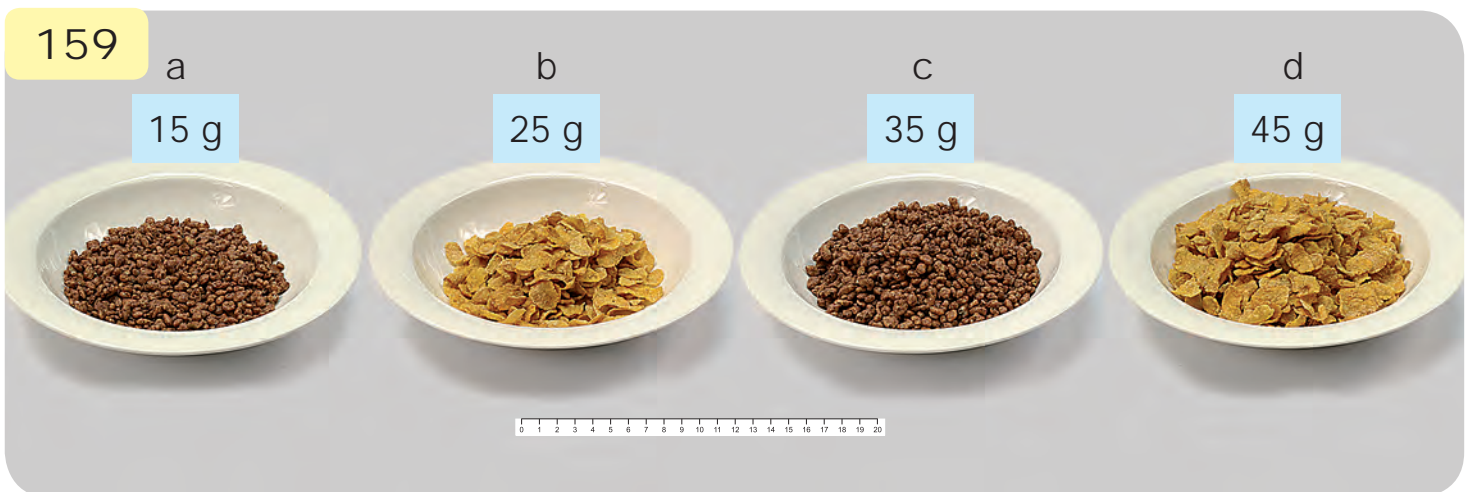
158

a
7 gb
28 gc
15 gd
60 g

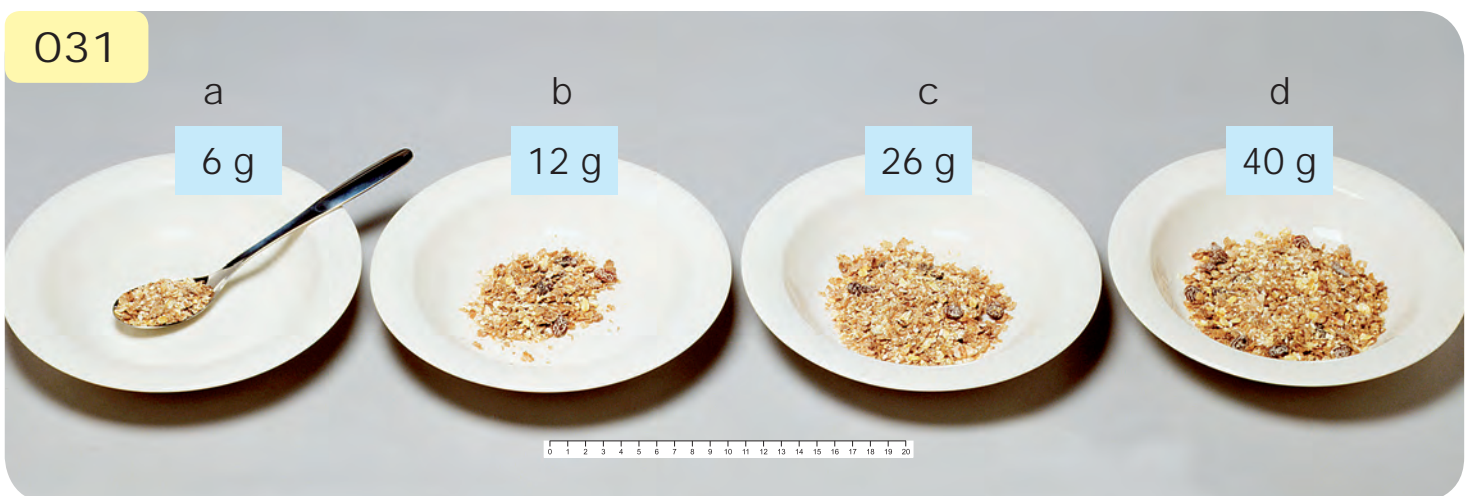
Kalkkunaleikkele, kinkkuleikkele tai vastaava. Ohuita ja tavallisia viipaleita.



Puuro tai velli. Yksi desilitra painaa noin 100 grammaa.



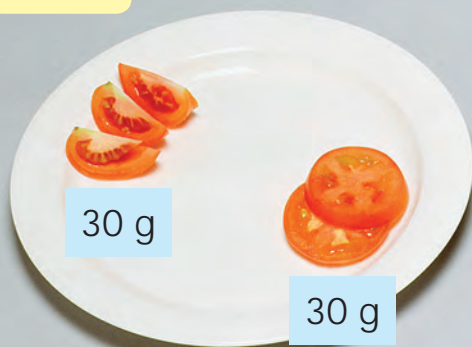
Murot. Yksi desilitra painaa noin 13 grammaa.



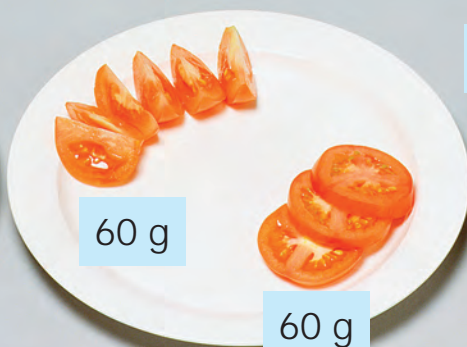
Mysli. Yksi desilitra painaa noin 40 grammaa.

032

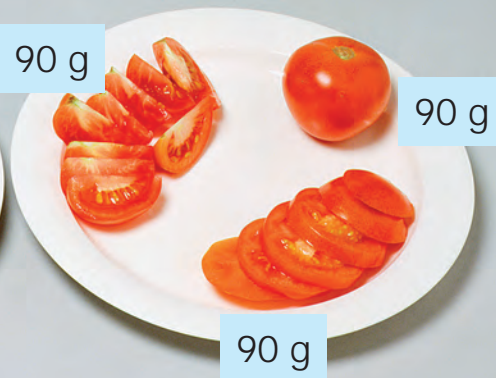
a



b



c

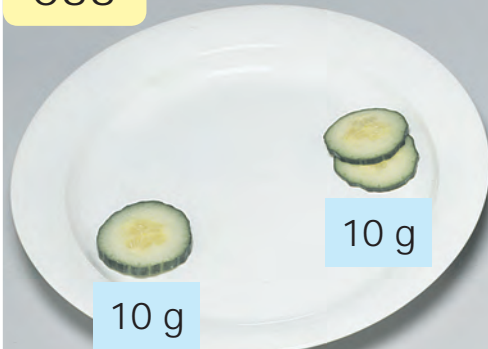


0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

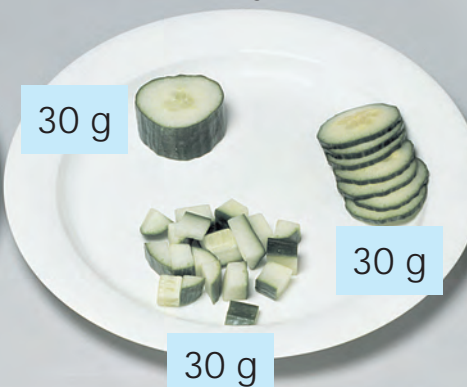
Tomaatti.

033

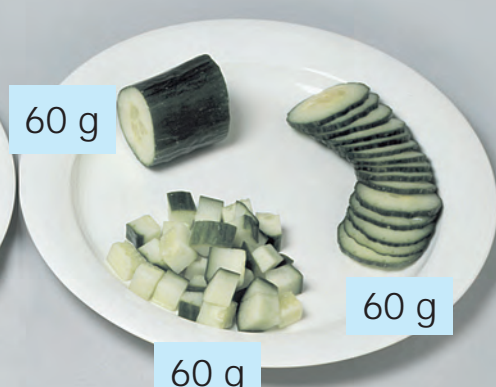
a



b



c



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

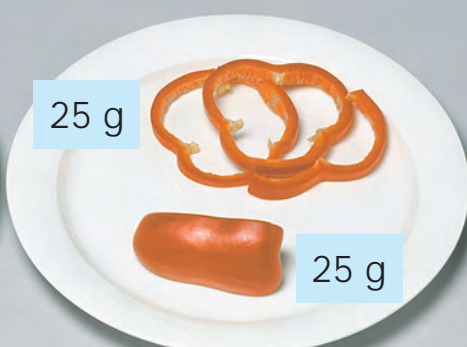
Kurkku, tuore.

038

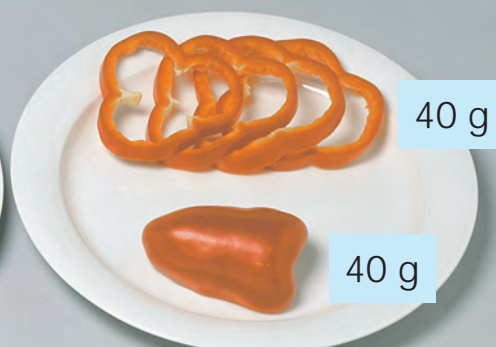
a



b

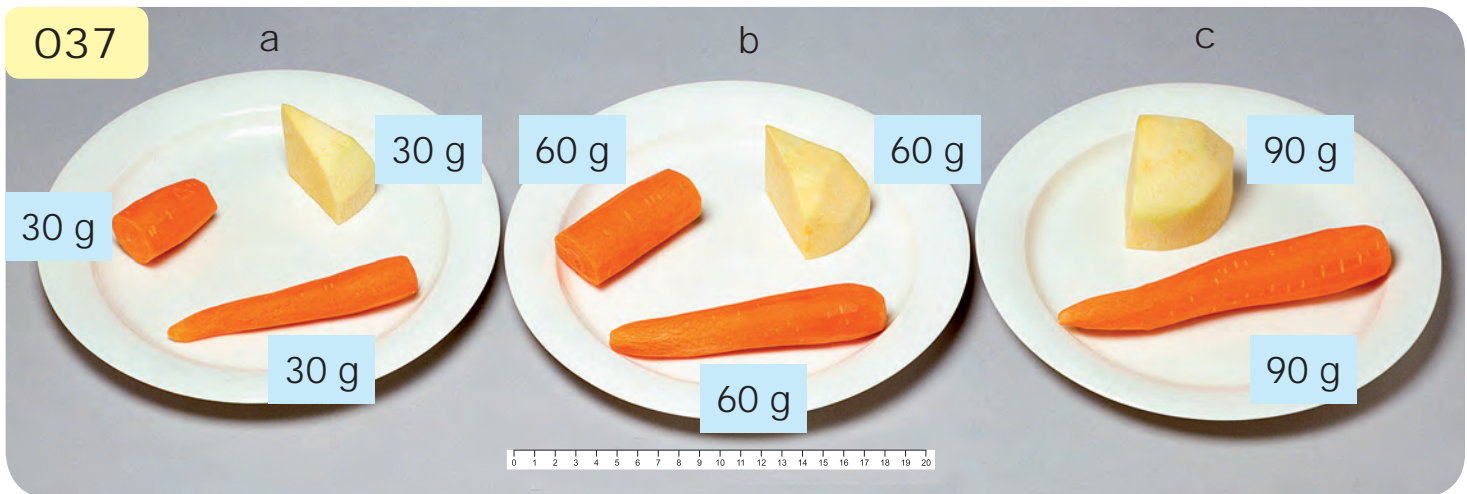


c

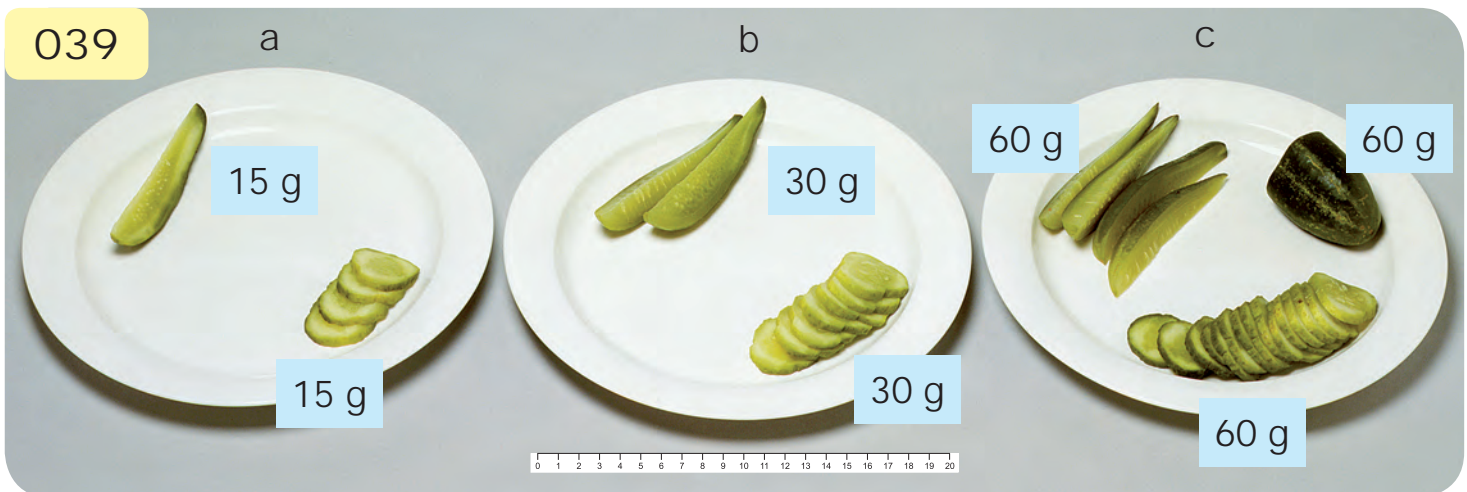


0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Paprika.



Juurespala.



Kurkku, säilötty.



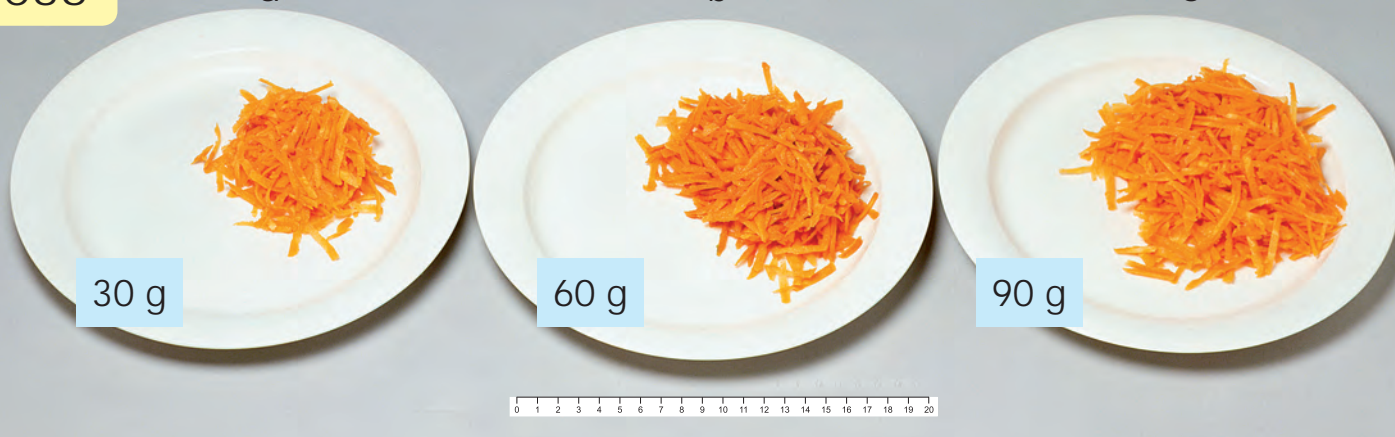
Vihhersekasalaatti ruokalautasella.

036

a

b

c



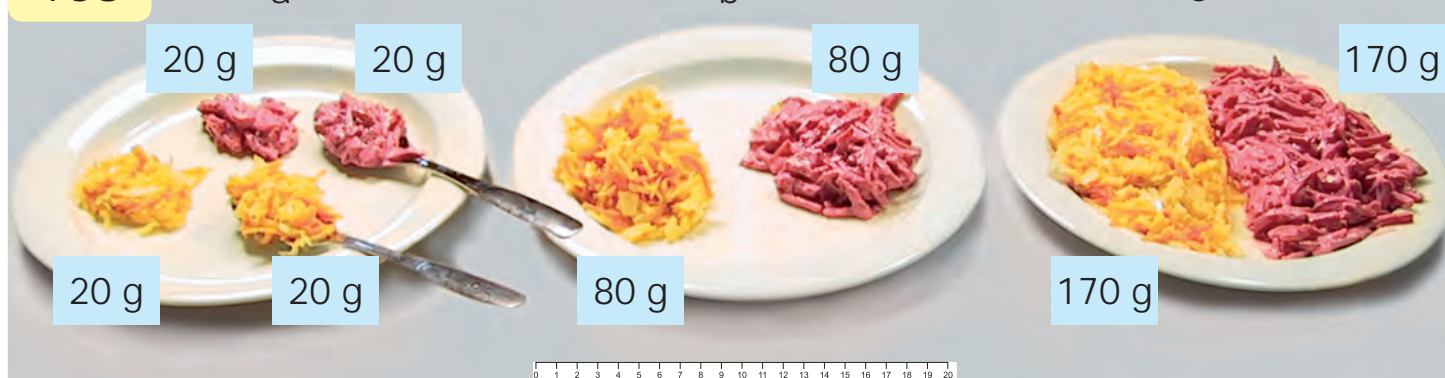
Raaste ruokalautasella.

138

a

b

c



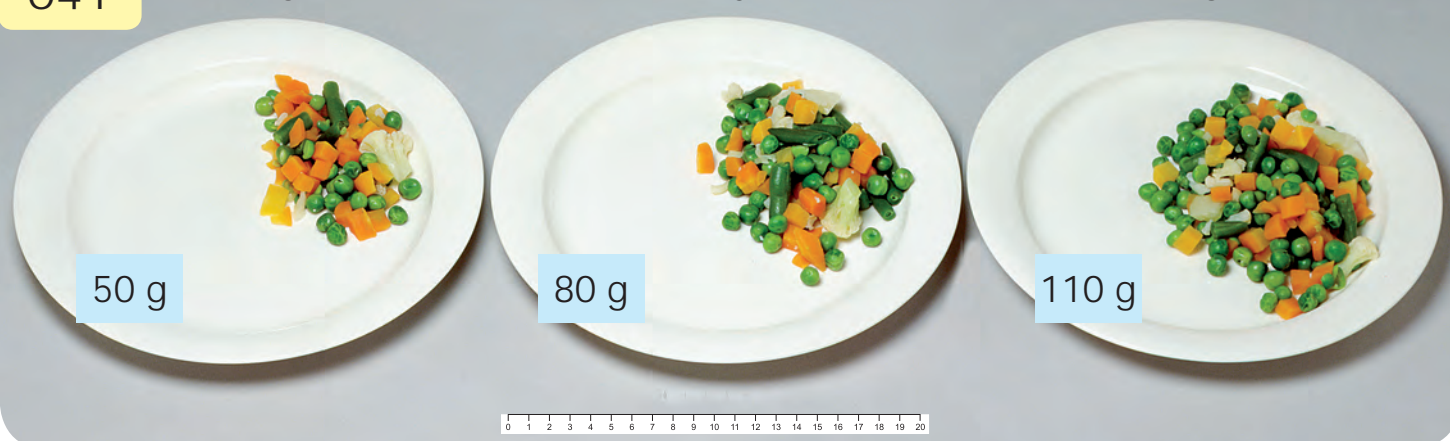
Peruna-, italian-, punajuuri- tai vastaava majoneesisalaatti.

041

a

b

c



Kypsennetyt kasvikset, sekavihannes tai vastaava.

153

a

b

c



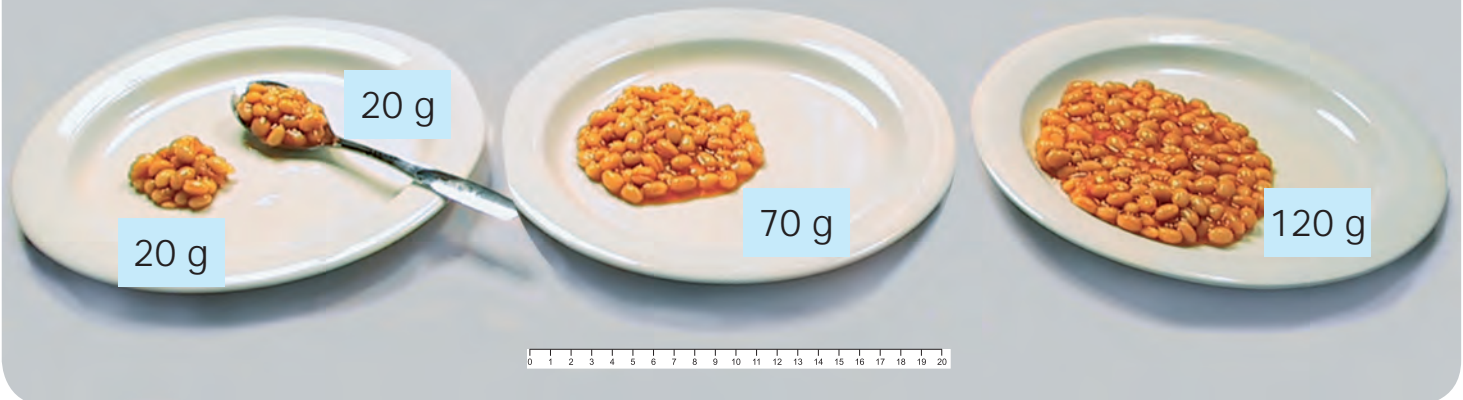
Kypsennetyt kasvikset, parsakaali, kukkakaali tai vastaava.

139

a

b

c



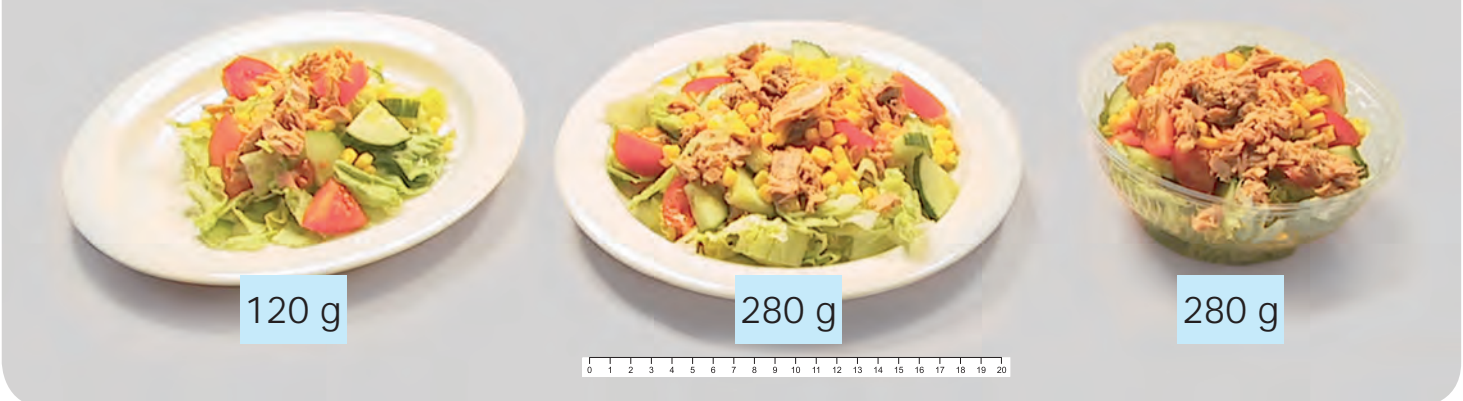
Pavut kastikkeessa (säilyke). Ruokalusikassa ja lautasella on sama määrä.

149

a

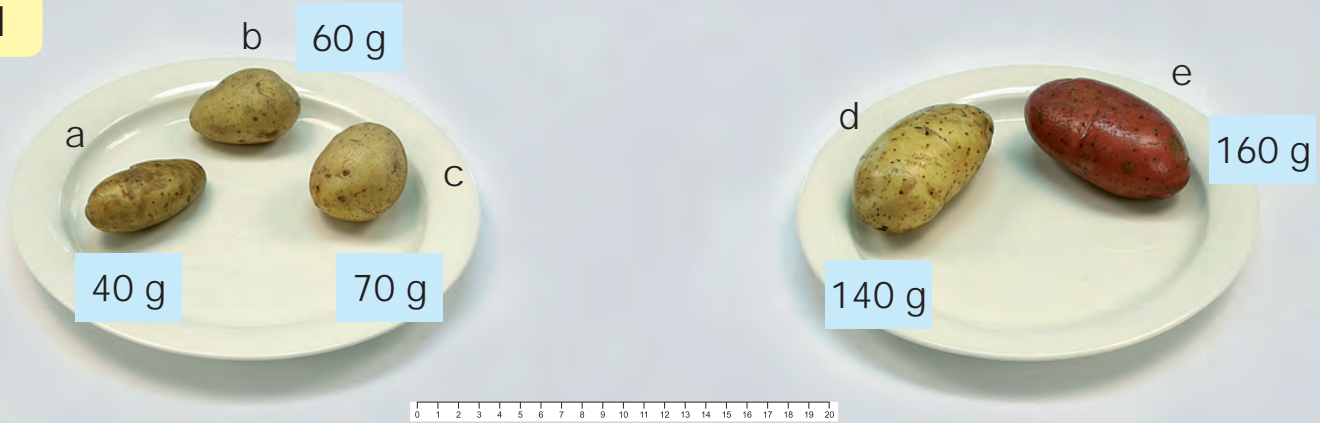
b

c



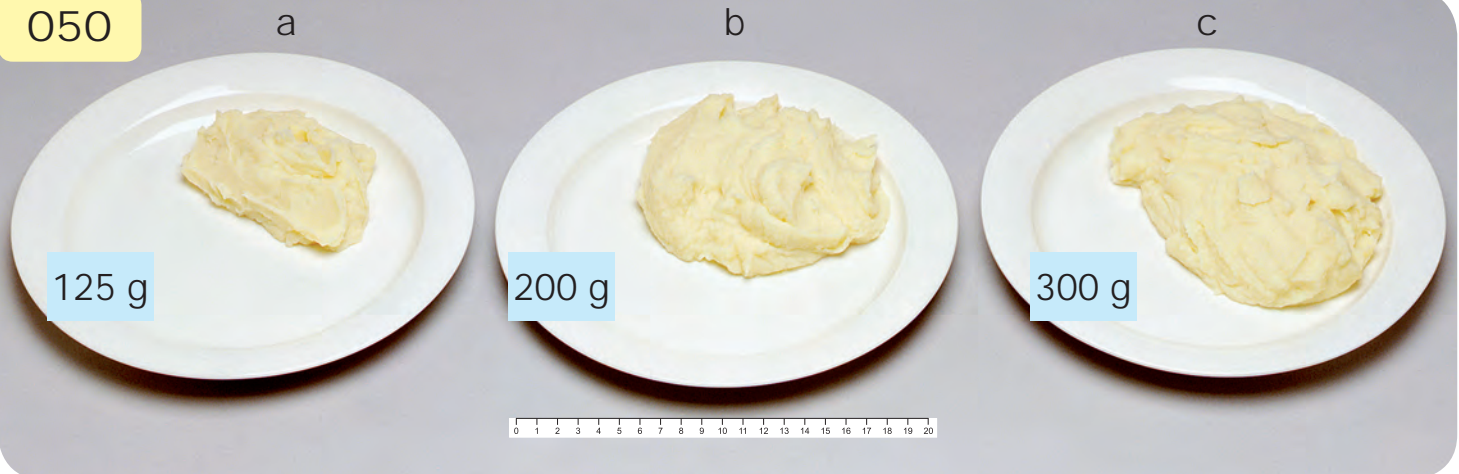
Pääruokasalaatti ruokalautasella ja kulhossa.

161



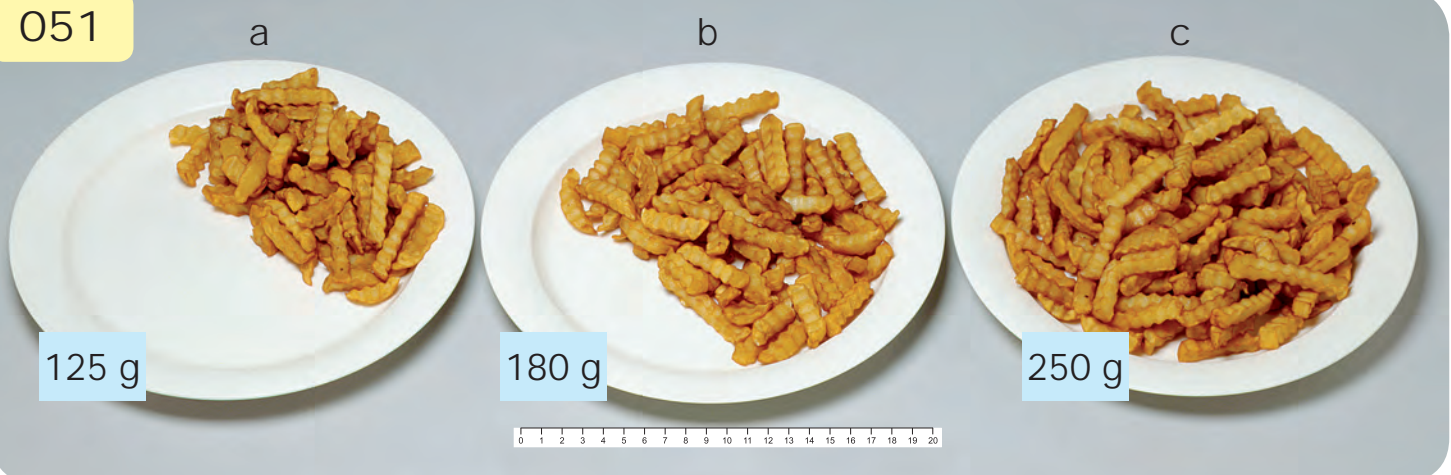
Eri kokoisia perunoita a) pieni, esim puikula tai uudet perunat
 b) keskikokoinen c) isompi keskikokoinen d) iso
 e) iso esim. uuniperuna.

050

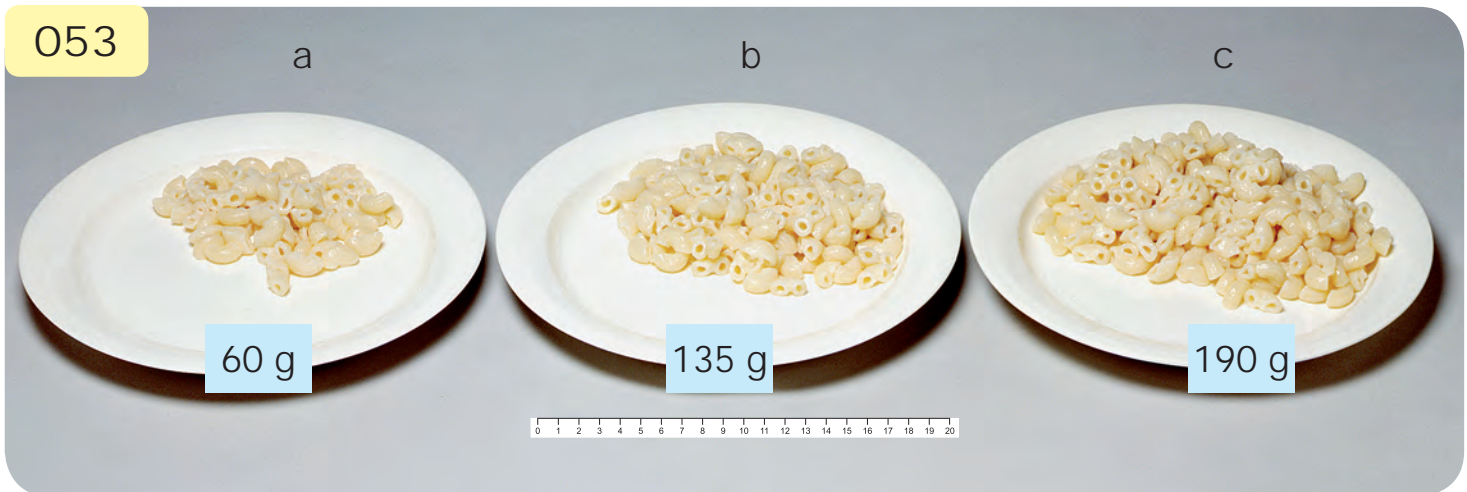


Perunasose.

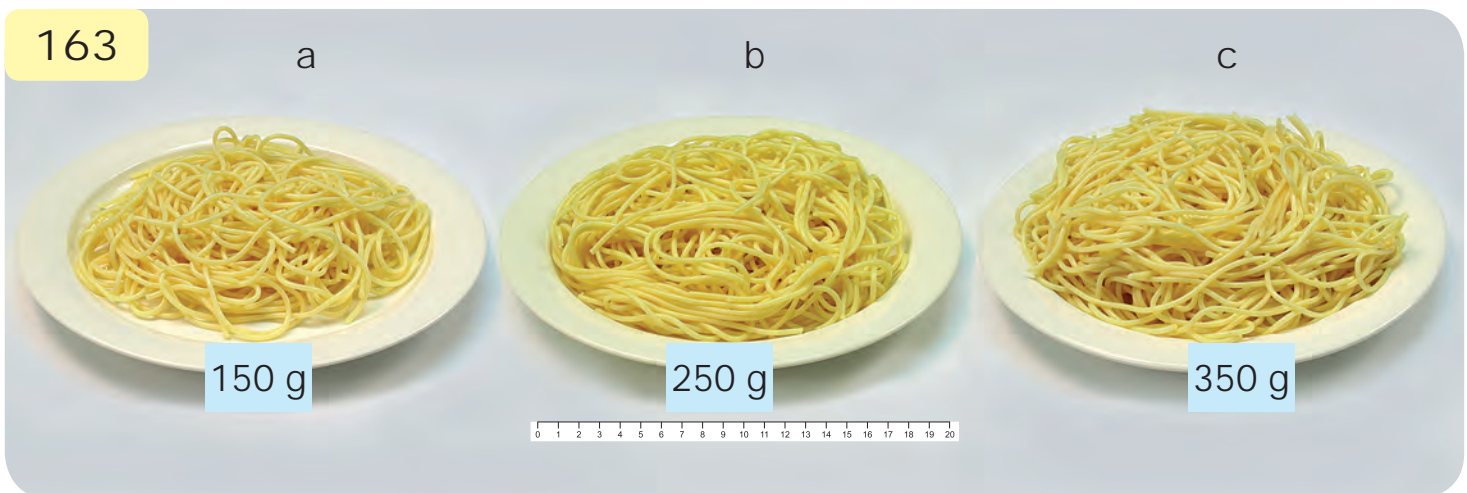
051



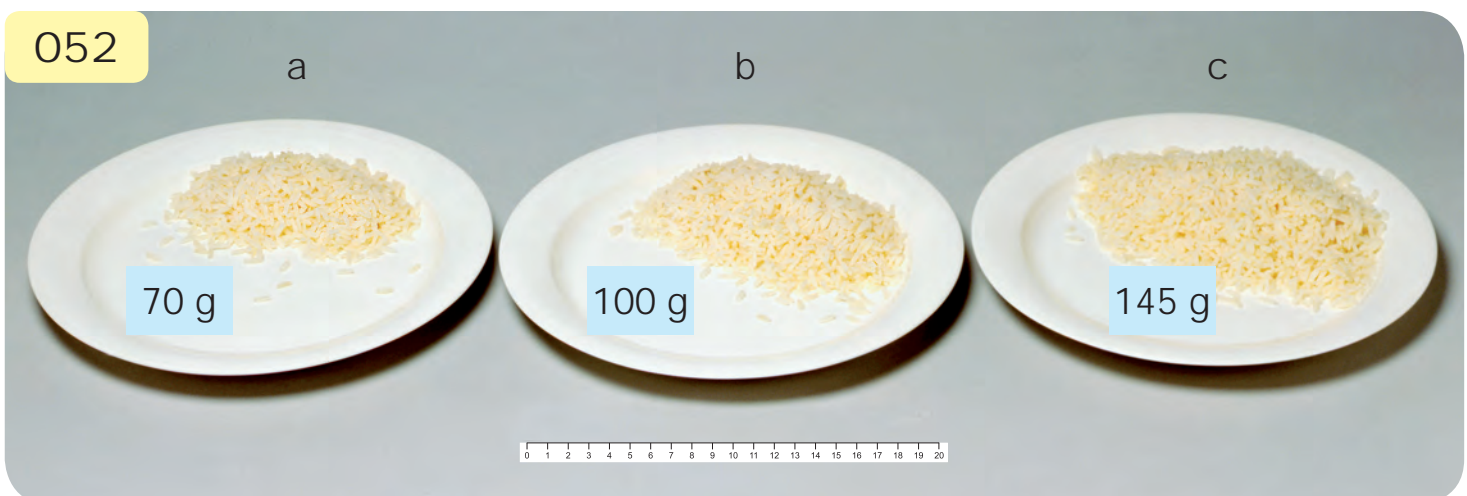
Ranskanperunat, lohkopерunat, paistetut perunat tai vastaavat.



Makaroni tai muu pasta, keitetty.

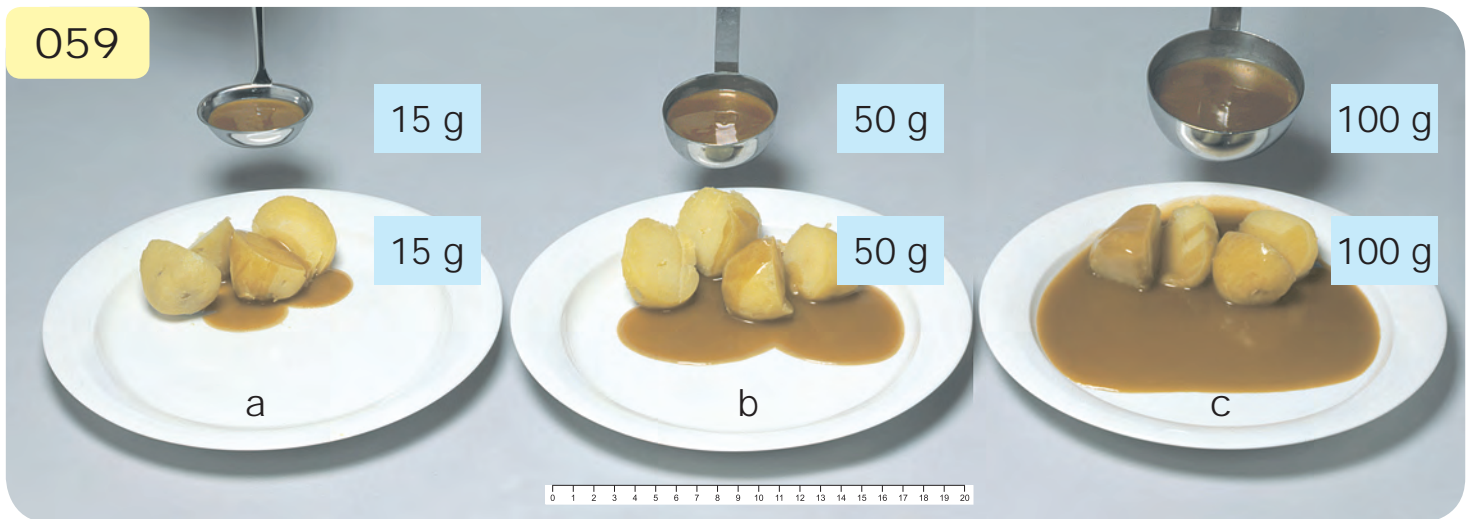


Spagetti, nauhamakaroni tai nuudeli, keitetty.



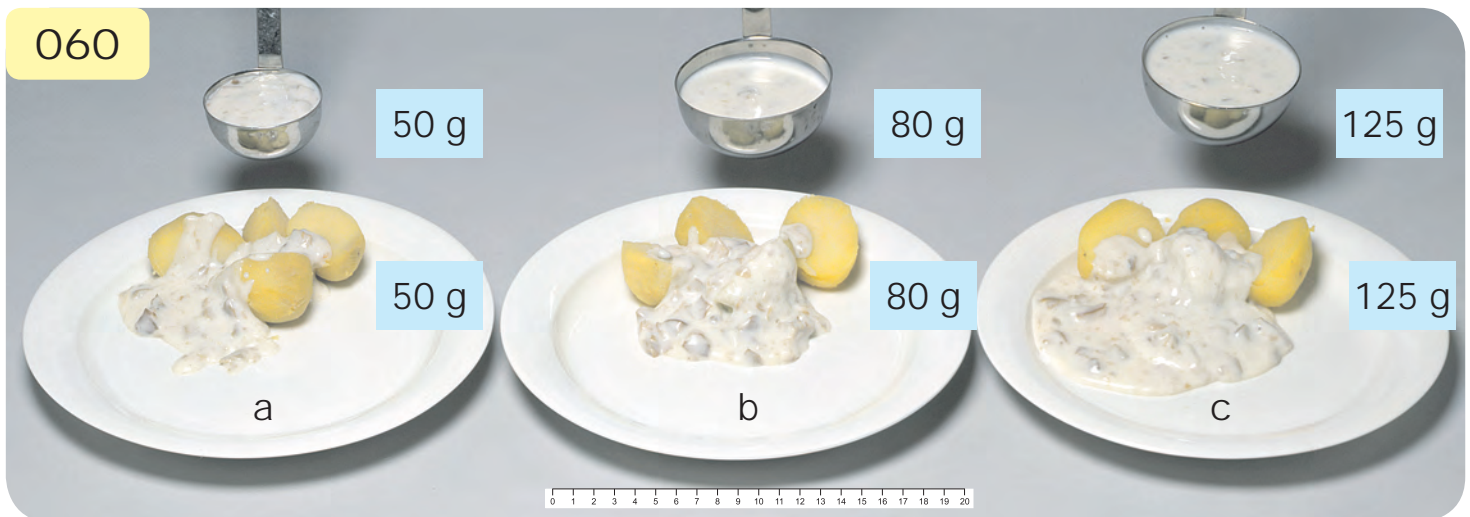
Riisi, ohra tai vastaava keitetty lisäke.

059



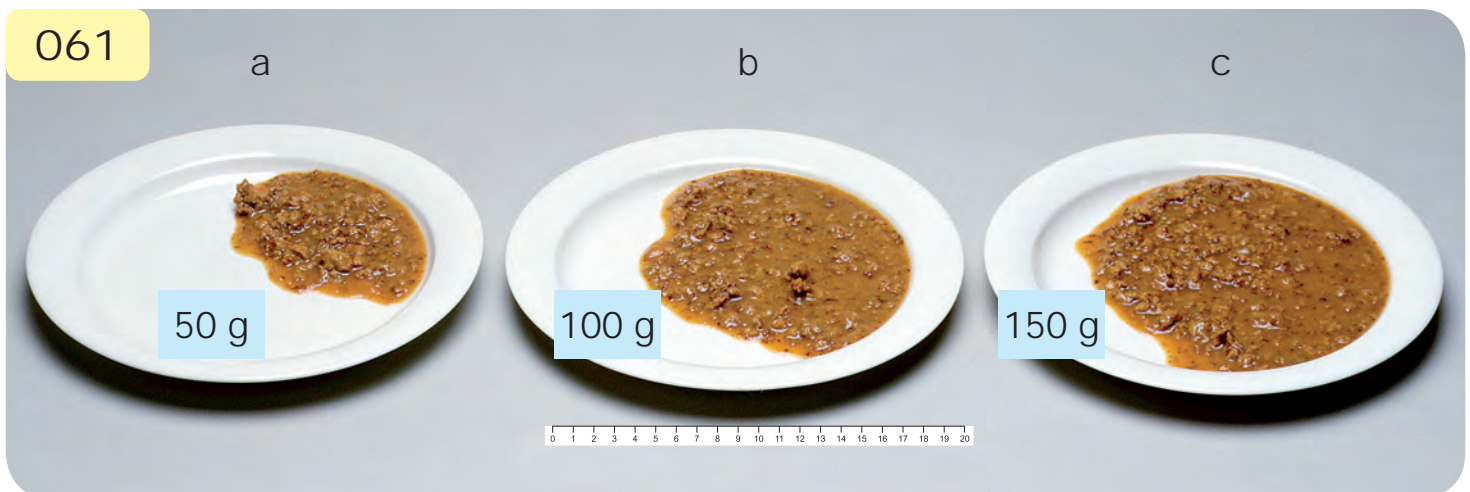
Ruskeakastike, valkokastike, kermakastike, punaviinikastike tai vastaava.
Kauhassa on sama määrä kastiketta kuin perunoiden päällä.

060



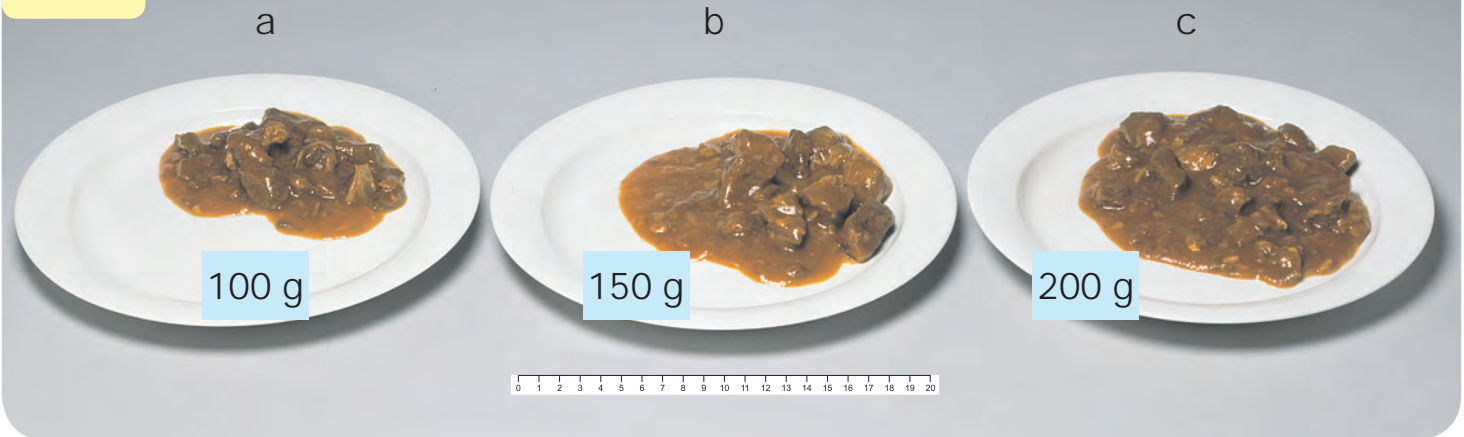
Sienikastike, kananmunakastike, pinaattikastike tai vastaava.
Kauhassa on sama määrä kastiketta kuin perunoiden päällä.

061



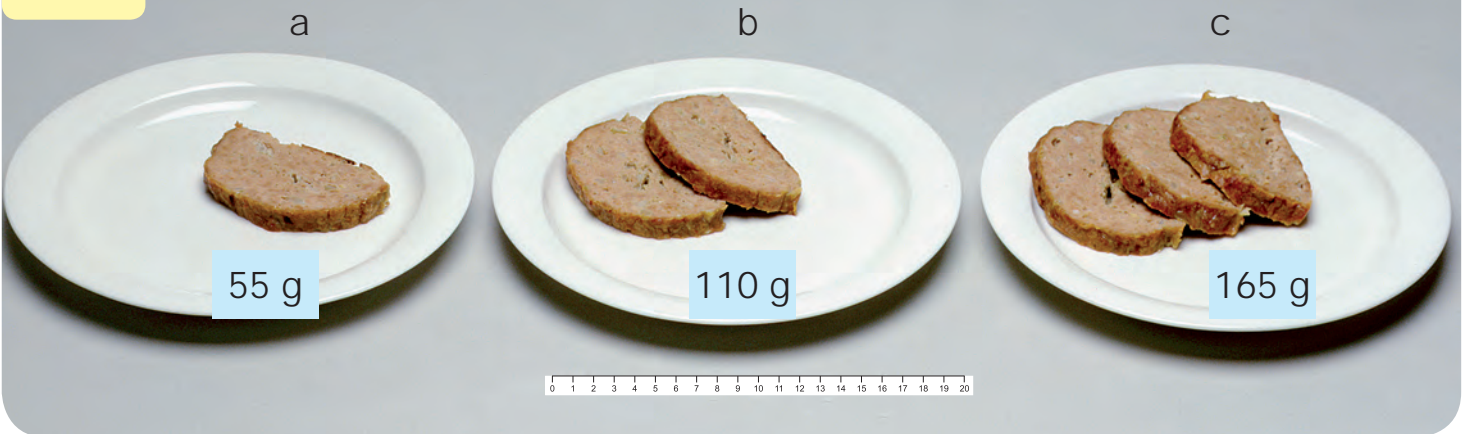
Jauhelihakastike, tonnikalakastike, soijarouhekastike tai vastaava
murukastike.

065



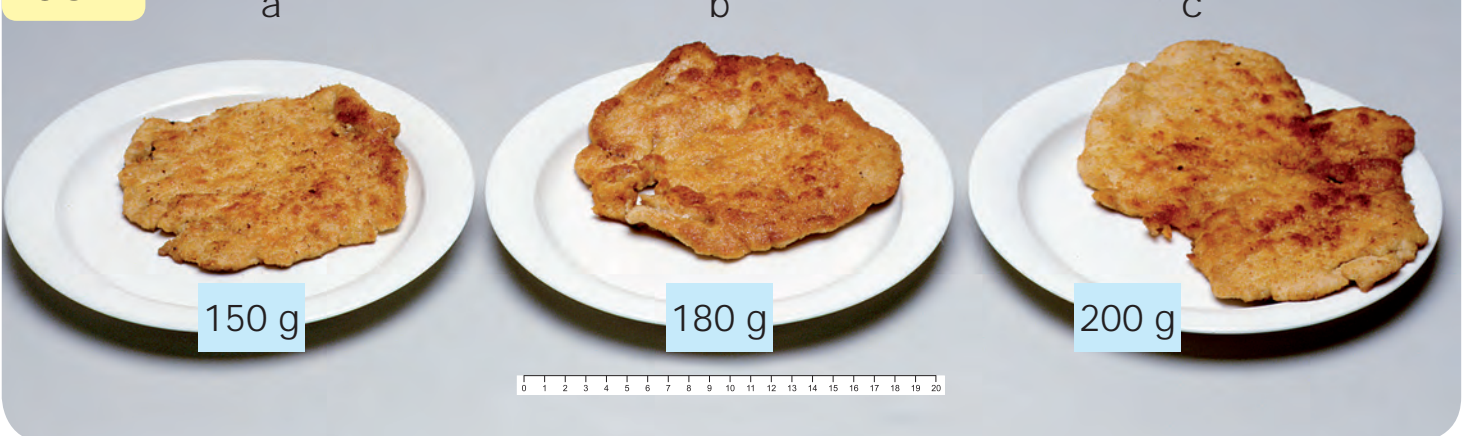
Lihakastike, kanakastike, kalakastike, kasviskastike tai vastaava palakastike.

063



Lihamureke, kalamureke tai vastaava.

067



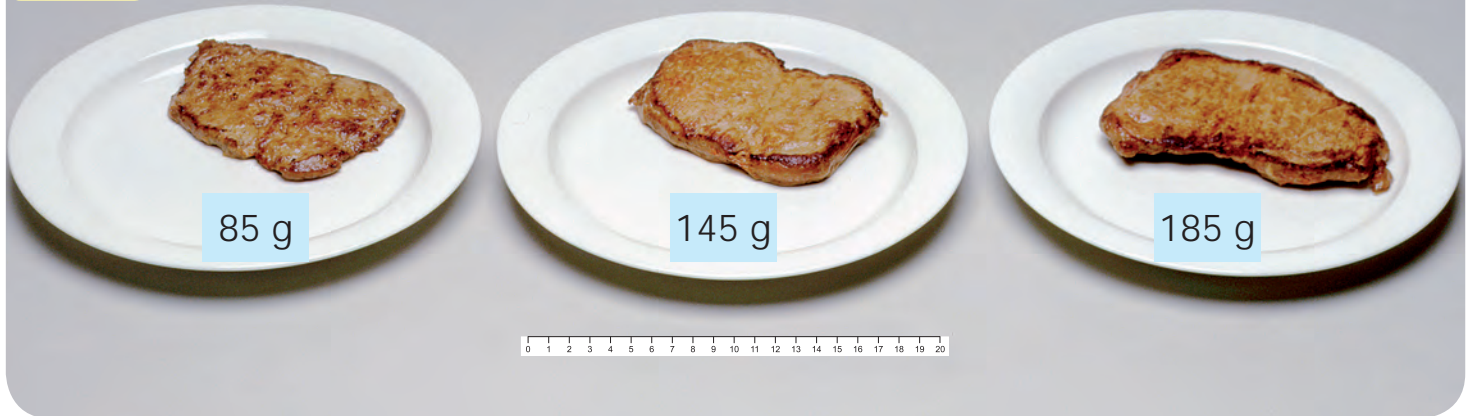
Leike, leivitetty.

068

a

b

c



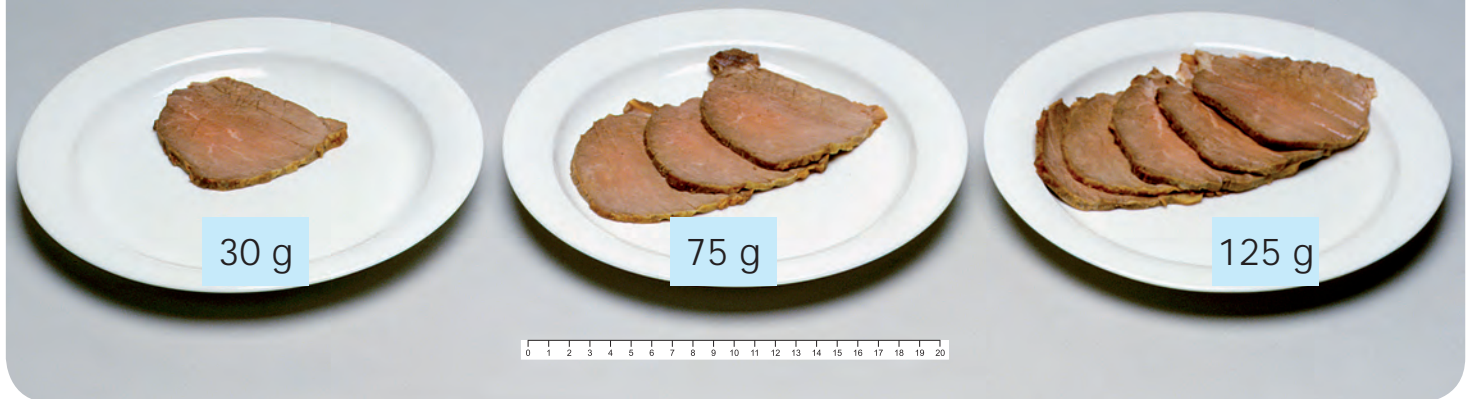
Pihvi ilman leivitystä, naudanliha, sianliha, broileri, maksa tai vastaava.

069

a

b

c



Naudanpaisti tai muu kokoliHAVIIPALE.

150

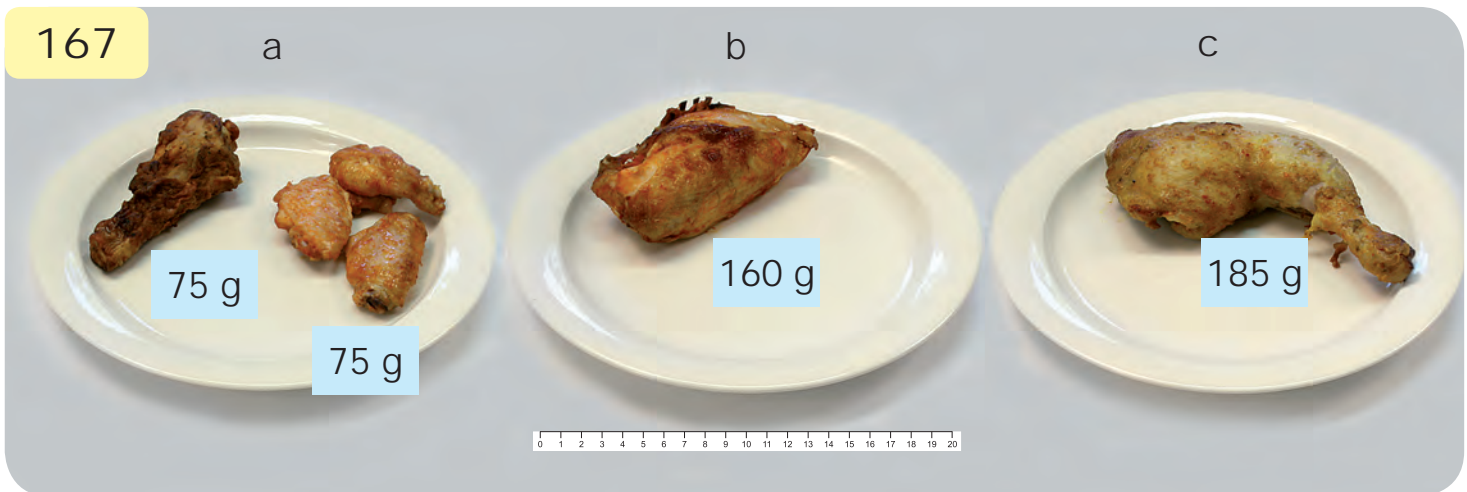
a

b

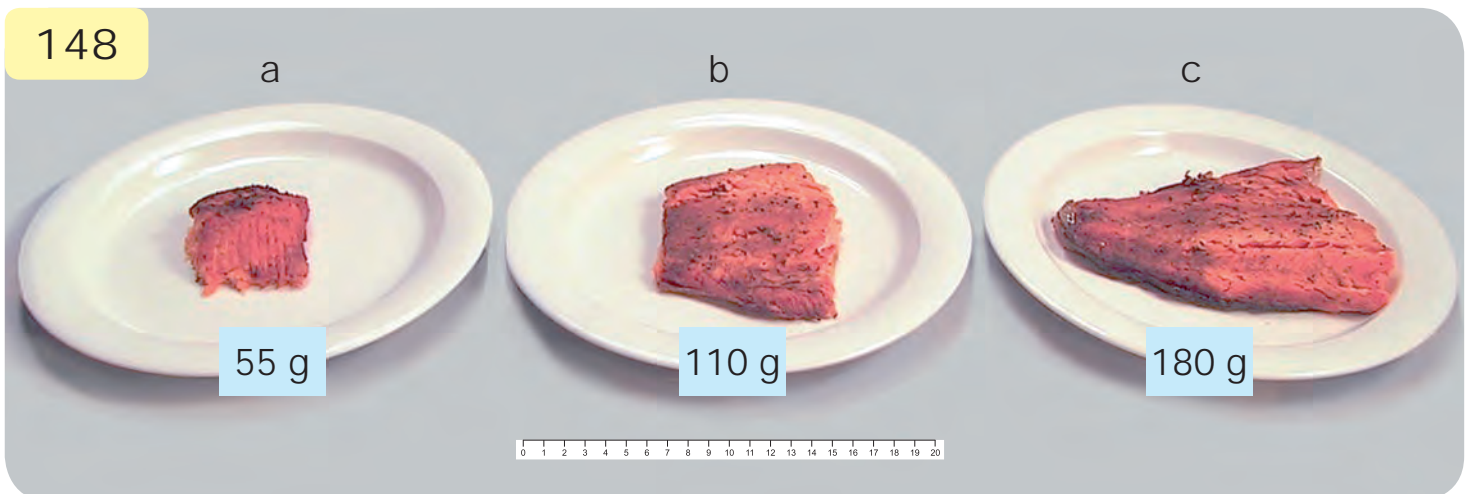
c



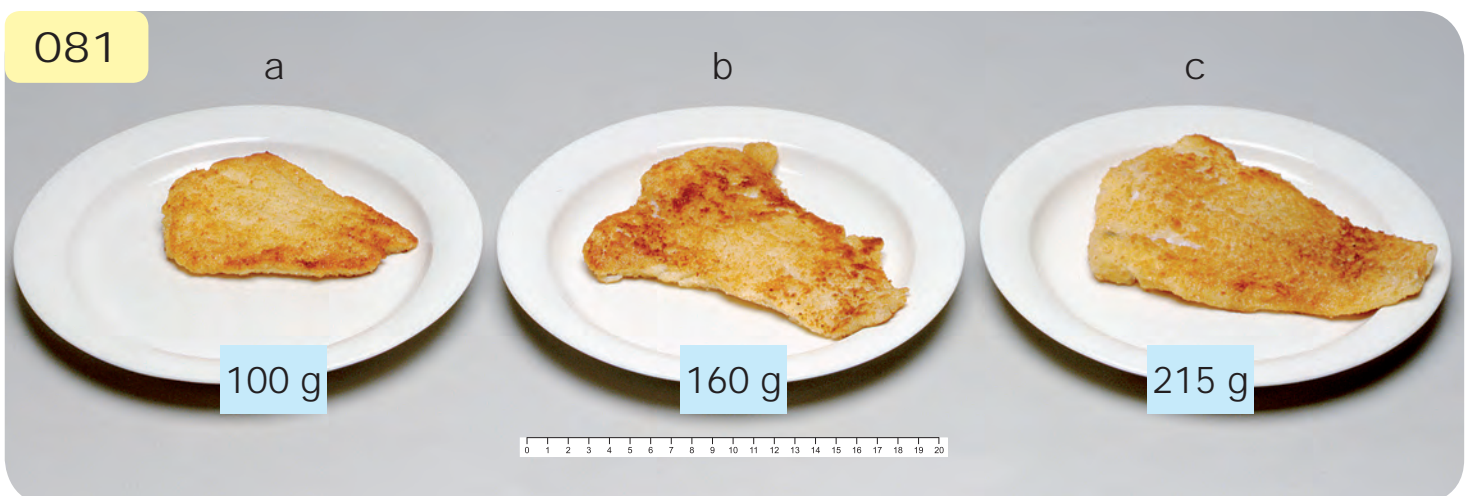
Lihasuikaleet, paistettu kasvisten kanssa. Kuvaa voi käyttää myös sellaisenaan paistettujen lihasuikaleiden arviointiin.



Broileri, uunissa kypsennetty. Paino ilman luita.

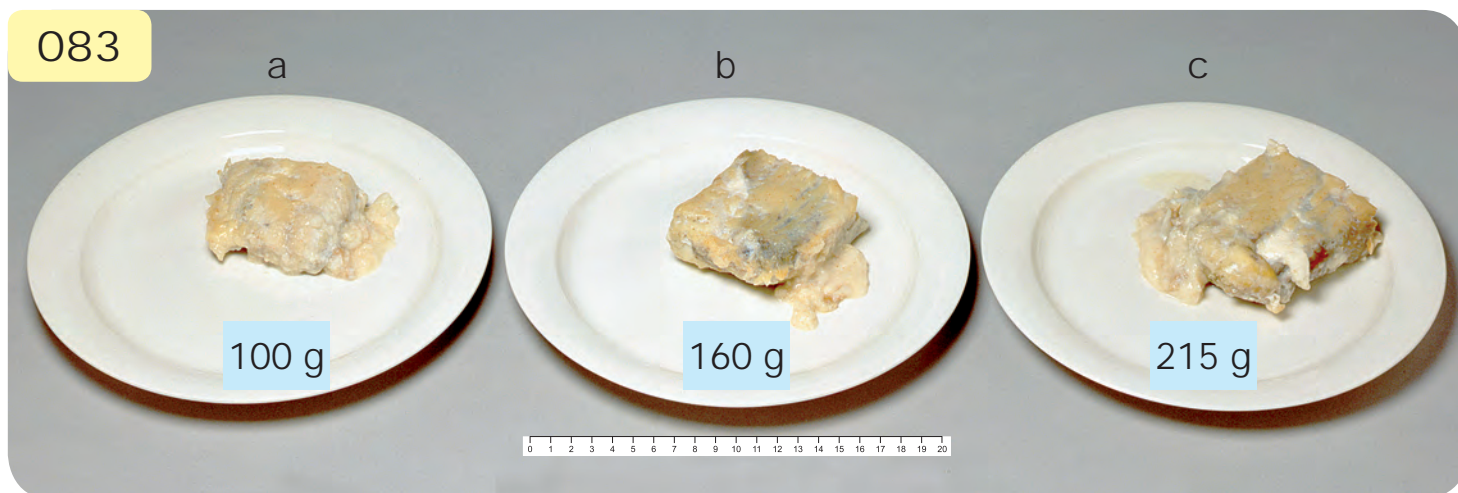


Kalafilee, uunissa kypsennetty, savustettu tai paistettu.



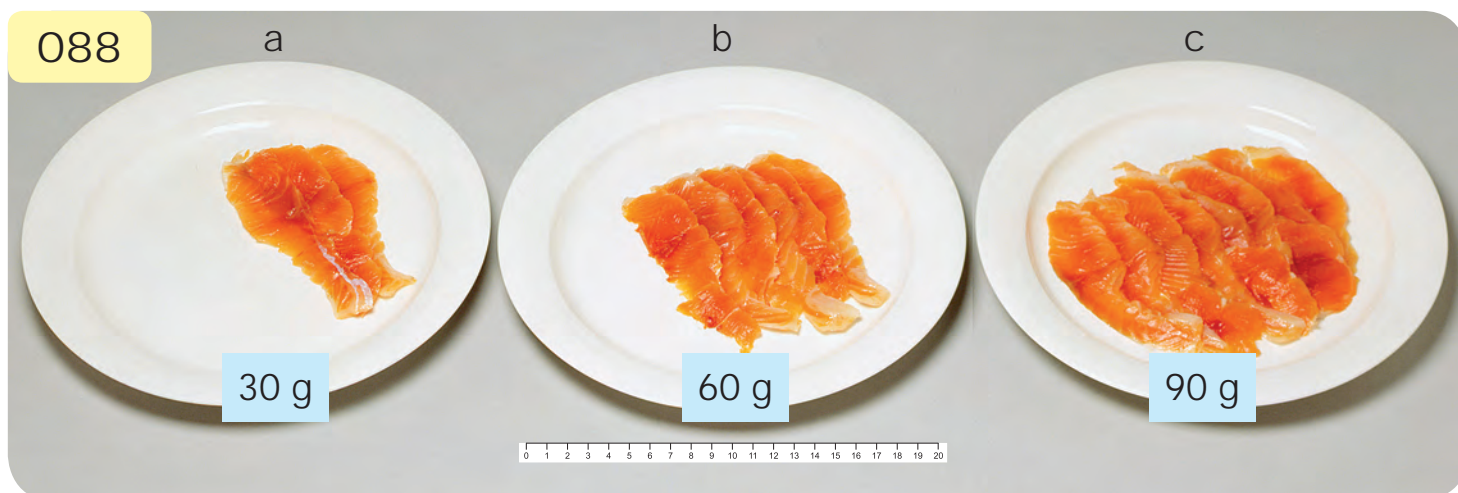
Kala, leivitetty, paistettu.

083



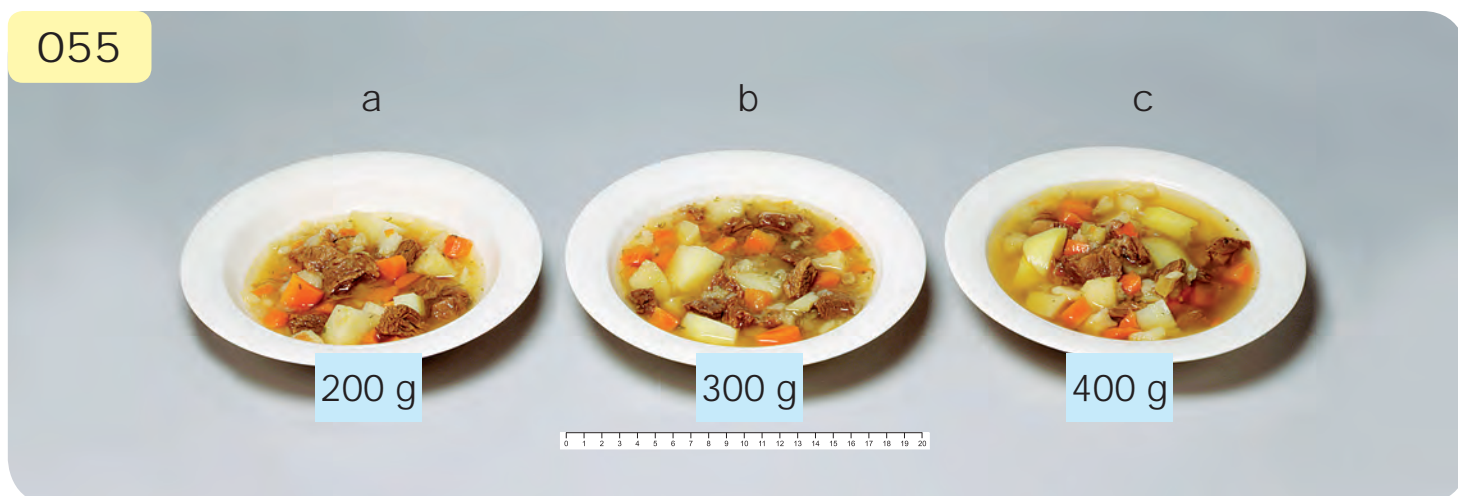
Kalapaistos. Kastikkeen paino mukana.

088



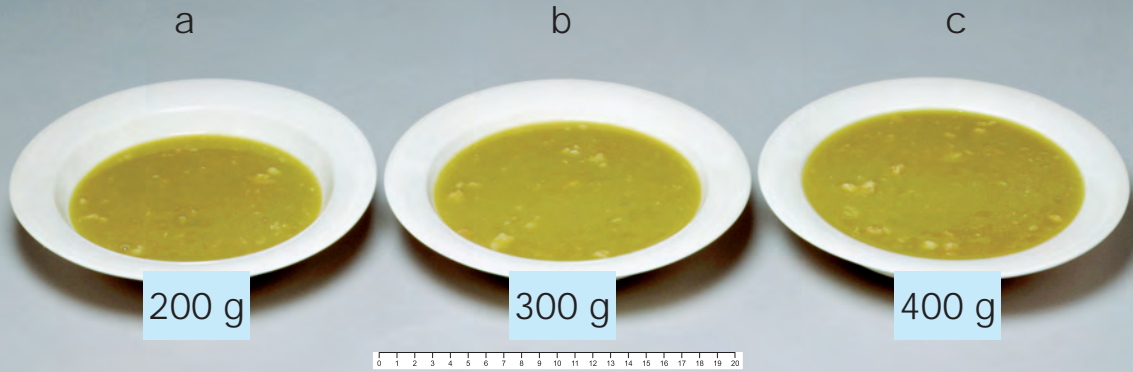
Kala, tuoresuolattu tai kylmäsavustettu.

055



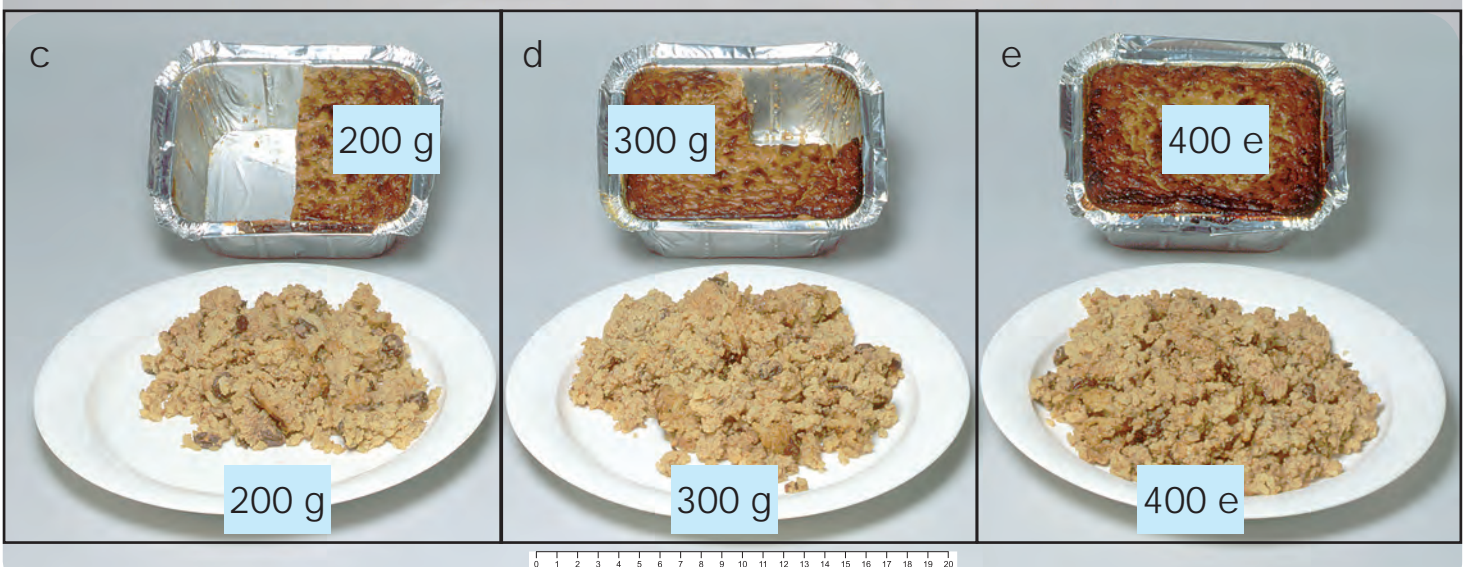
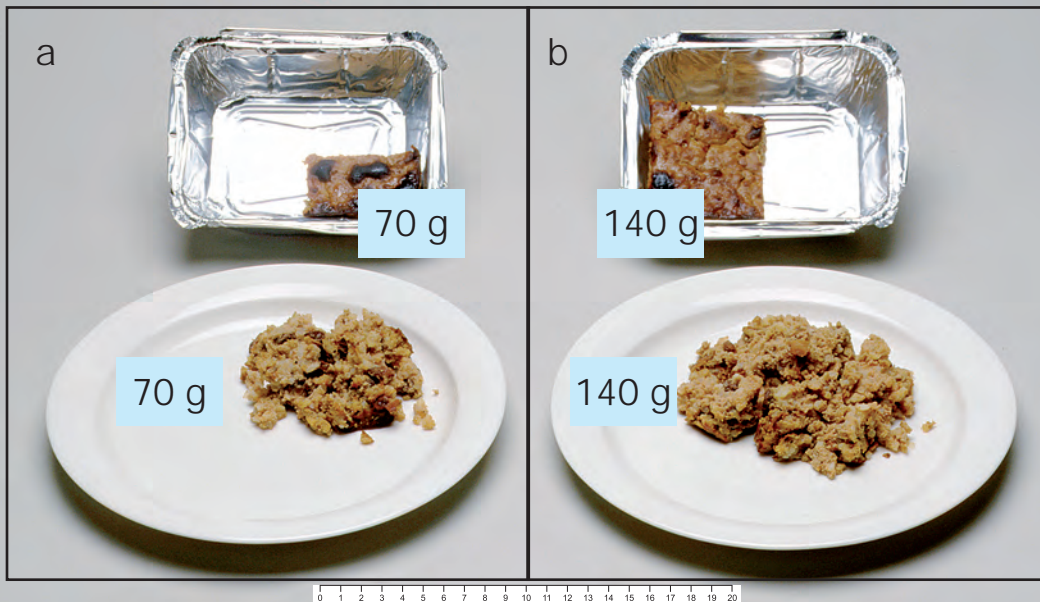
Lihakeitto, kalakeitto, kasviskeitto tai vastaava.

056



Hernekeitto, pinaattikeitto, sosekeitto tai vastaava.

058



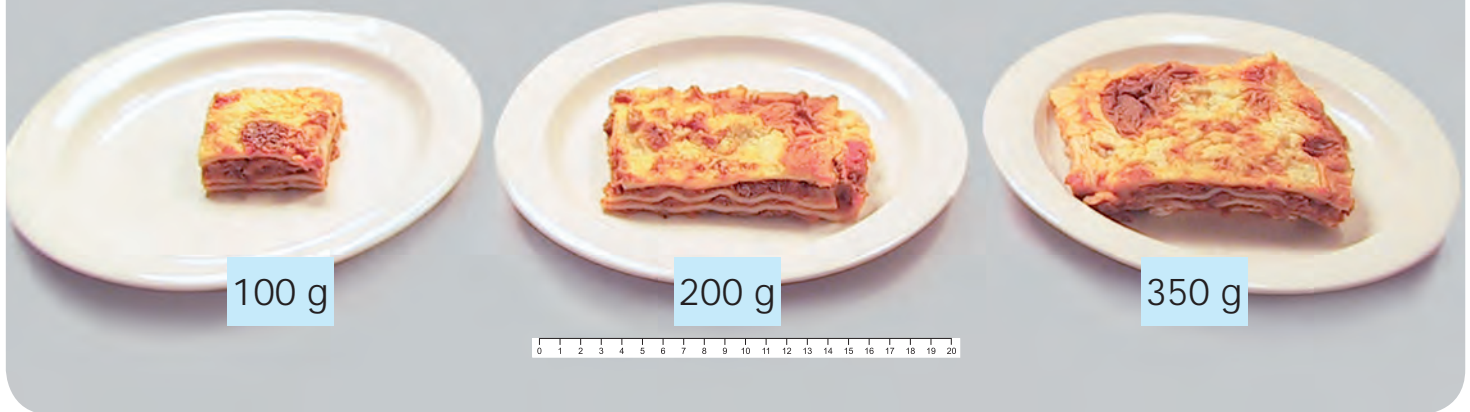
Maksalaatikko, liha-makaronilaatikko, kiusaukset tai vastaavat. Rasiassa on sama määrä kuin edessä olevalla lautasella. Tarkista kuitenkin valmisruoan paino aina pakkauksesta, jos mahdollista.

146

a

b

c



Lasagne tai vastaava.

151

a

b

c



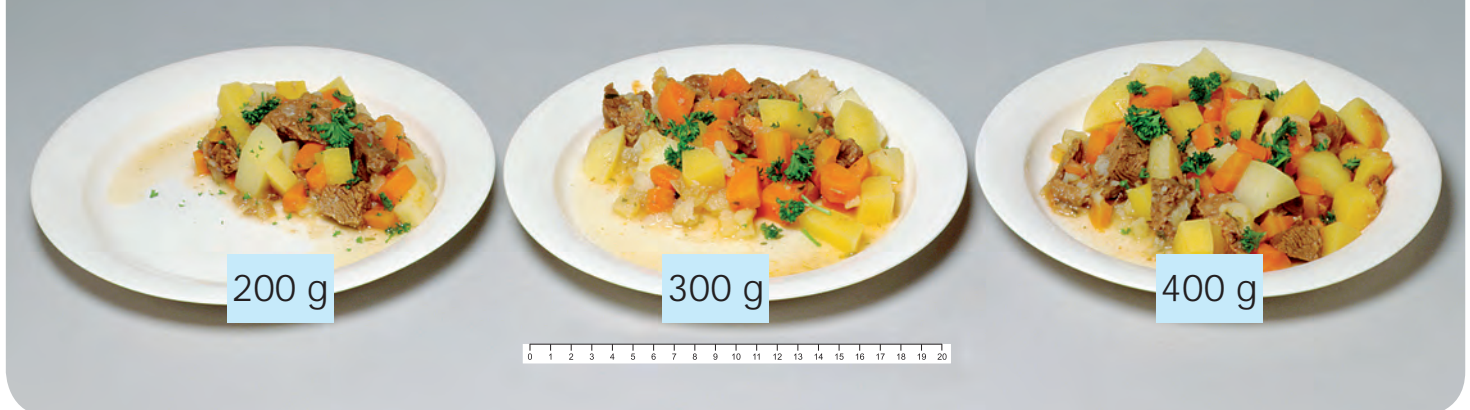
Risotto tai vastaava, jossa riisiä sekä lihaa, kalaa, kanaa ja/tai kasviksia.

066

a

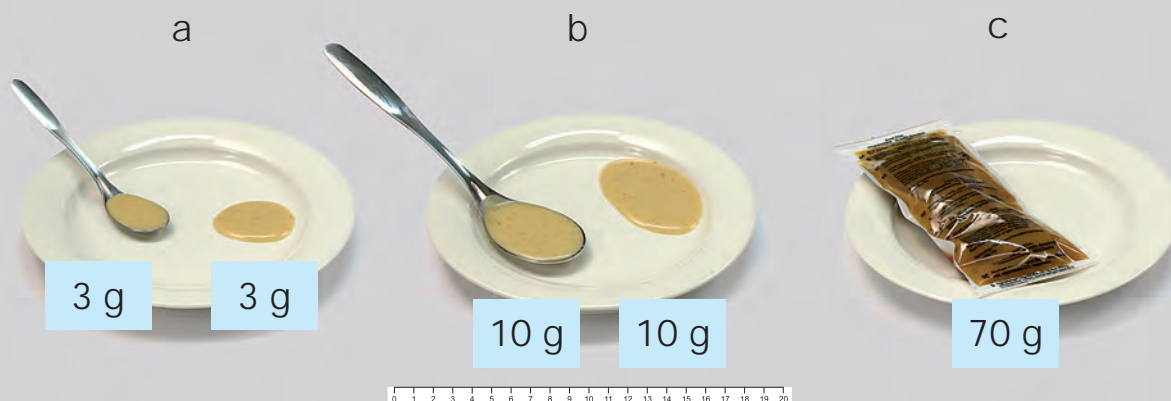
b

c



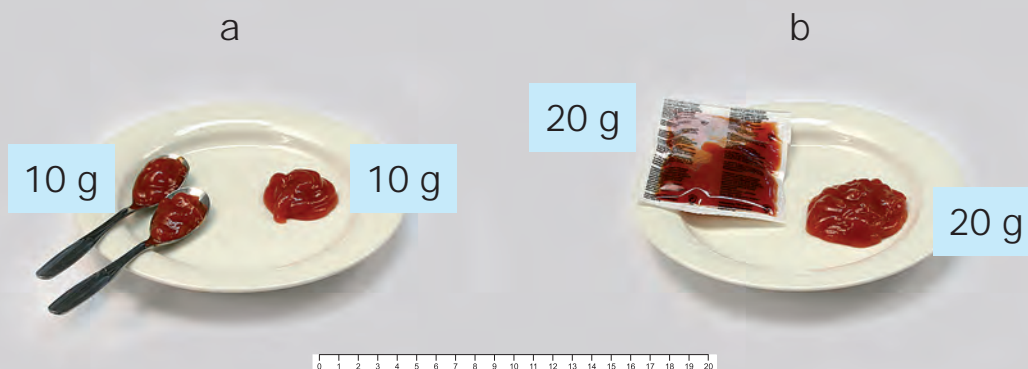
Liha-perunapata tai vastaava pata, jossa lihaa, kalaa tai kanaa ja/tai kasviksia.

168



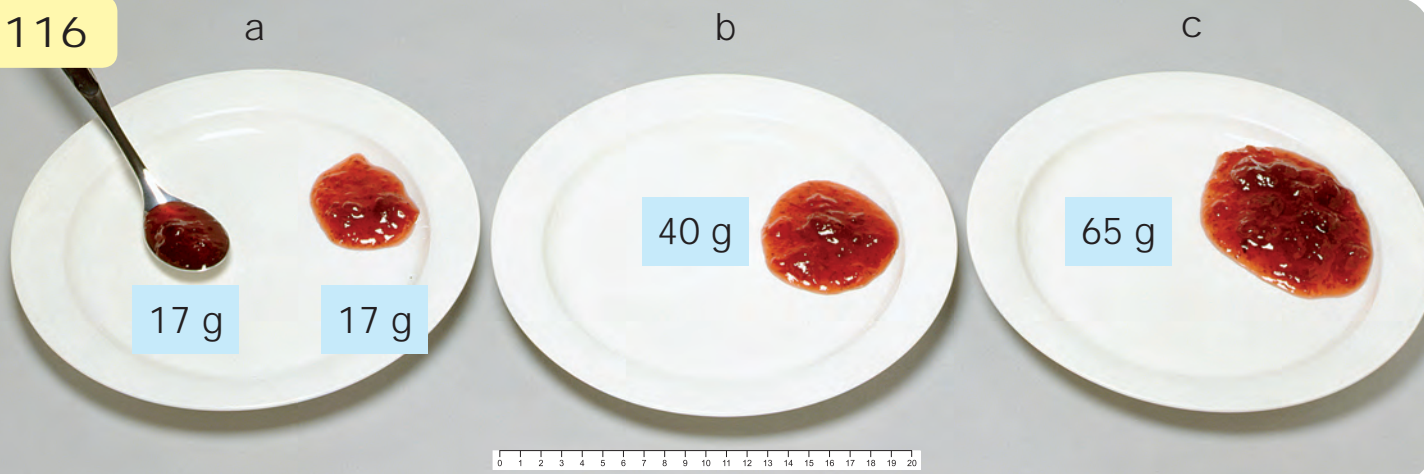
Salaatinkastike tai majoneesikastike. a) teelusikassa ja b) ruokalusikassa sama määrä kuin lautasella.

170



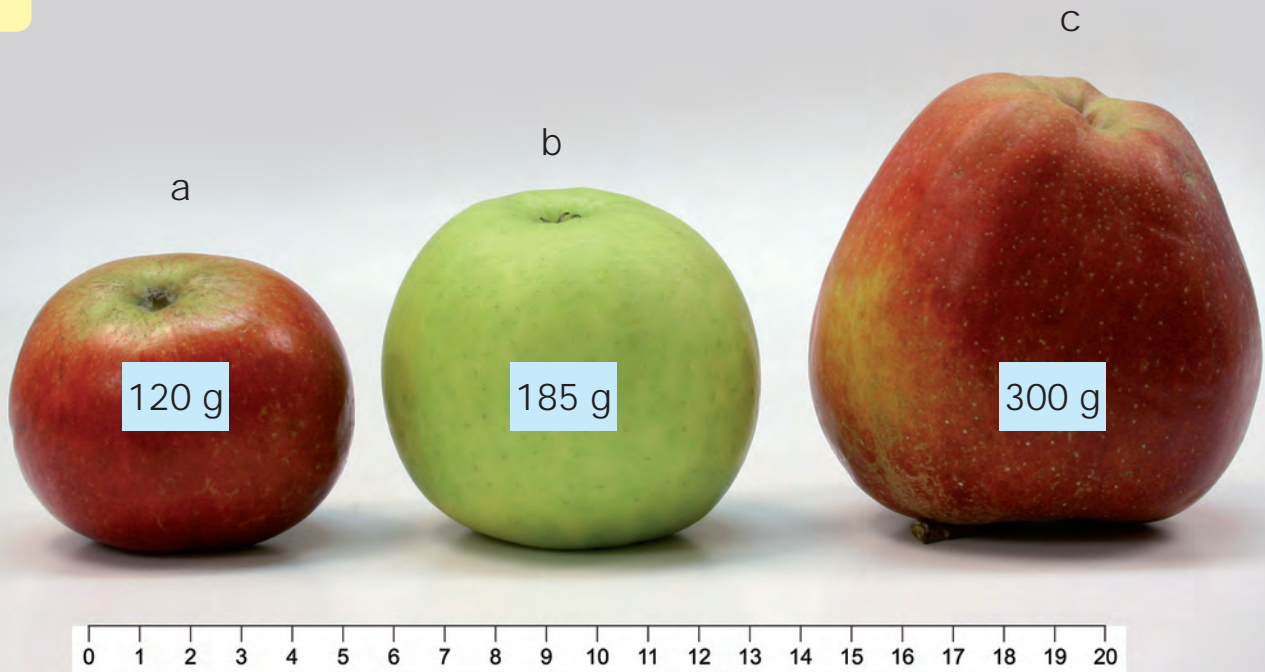
Ketsuppi tai sinappi. a) teelusikoissa (5 grammaa teelusikassa) ja b) pakkauksessa on sama määrä kuin lautasella.

116



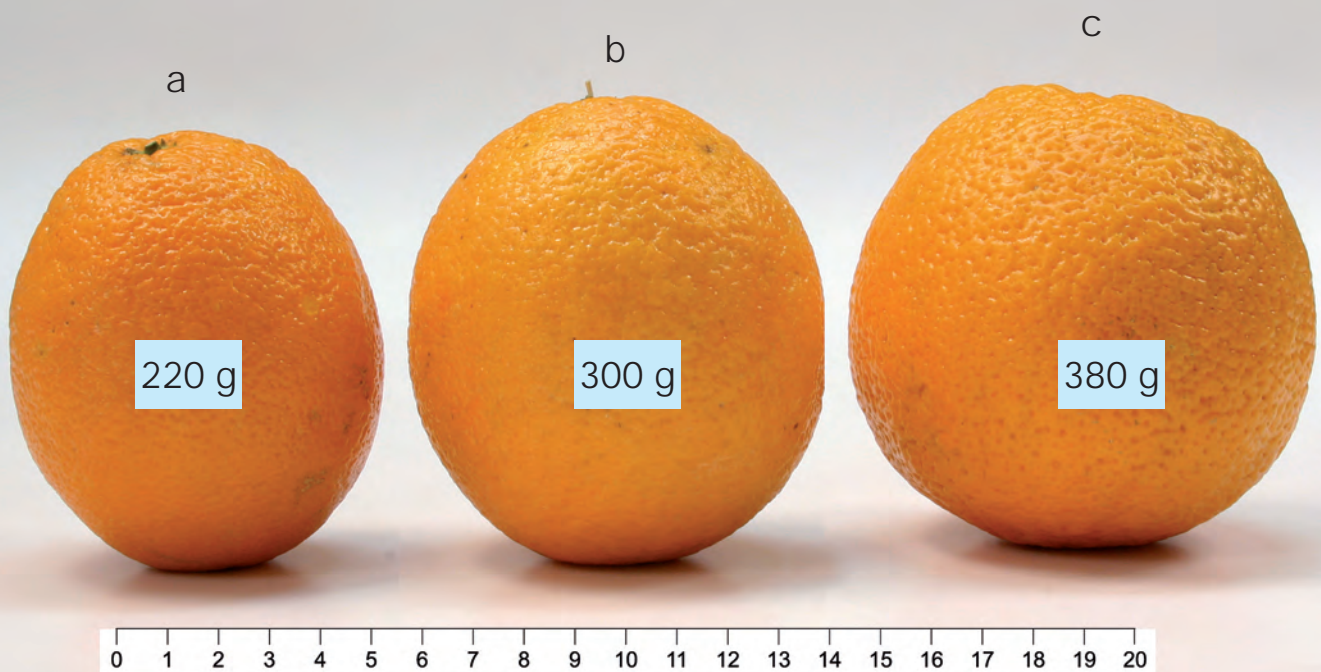
Hillo. Ruokalusikassa on sama määrä kuin ruokalautasella.

172



Omena, paino kuorineen.

173



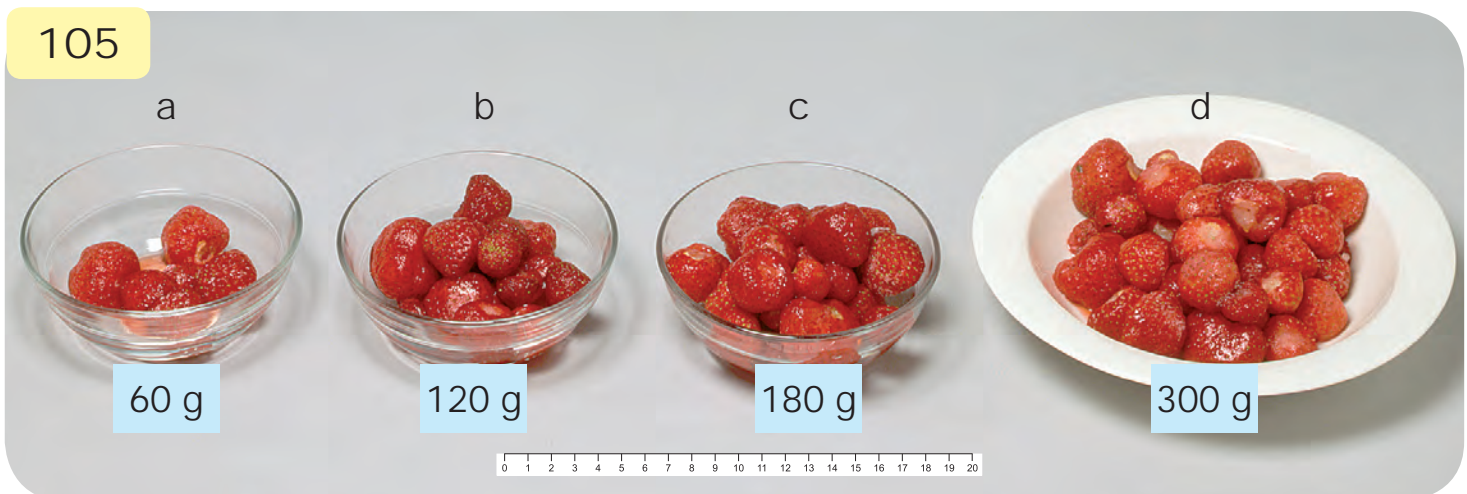
Appelsiini, paino kuorineen.

174



Banaani, paino kuorineen.

105



Mansikka. d) Lautasella on puoli litraa.

092

a

80 g

b

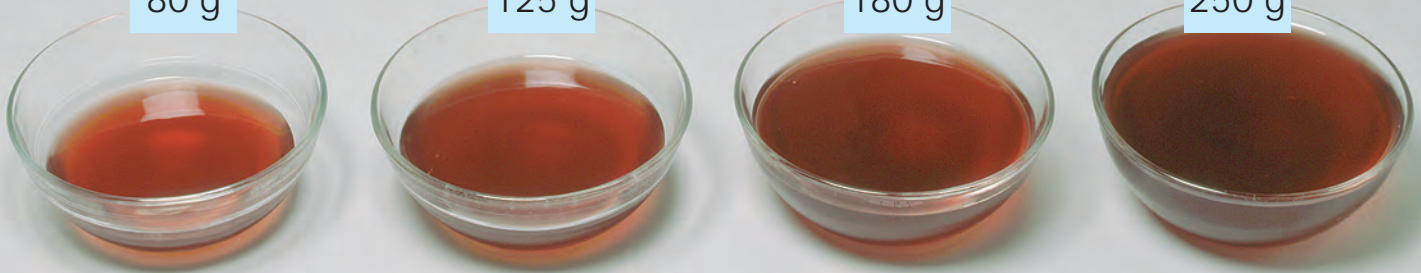
125 g

c

180 g

d

250 g



Mehukeitto tai kiisseli. Yksi desilitra painaa noin 100 grammaa.

094

a

80 g

b

125 g

c

180 g

d

250 g



Hedelmä- tai marjarahka.

095

a

80 g

b

125 g

c

180 g

d

250 g



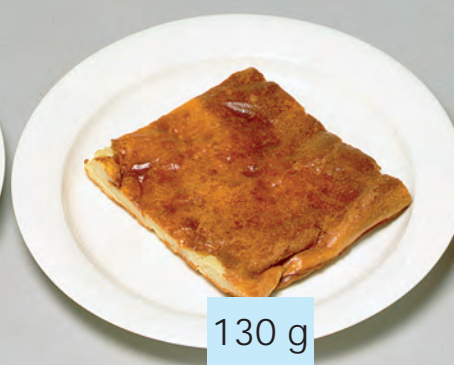
Hedelmäsalaatti.

097

a

b

c



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Pannukakku ruokalautasella.

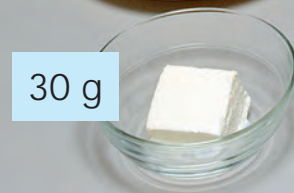
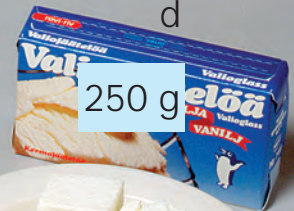
098

a

b

c

d



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Jäätelö. Kunkin annoksen takana on vastaava määrä puikkona, tuuttina, isona palana. Pakkaus on pieni, 0,5 litran pakkaus. Yksi desilitra painaa noin 50 grammaa.

096

a

b

c



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Ohukaisia ruokalautasella.

107

a

b

c

d



20 g



35 g



35 g



50 g



50 g



75 g



Pulla. a) pieni viipale b) ohut viipale c) paksu viipale d) pikkupulla.

108

a

b

c

d



40 g



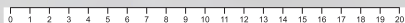
60 g



75 g



105 g



Eri kokoisia korvapuusteja tai täytepullia.

109

a

b

c

d



40 g



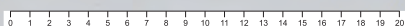
80 g



90 g

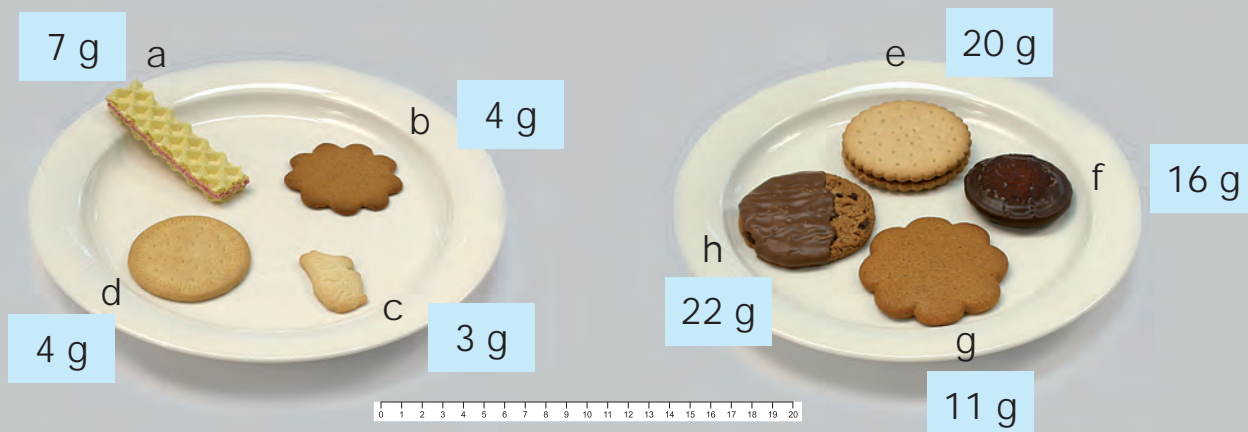


105 g



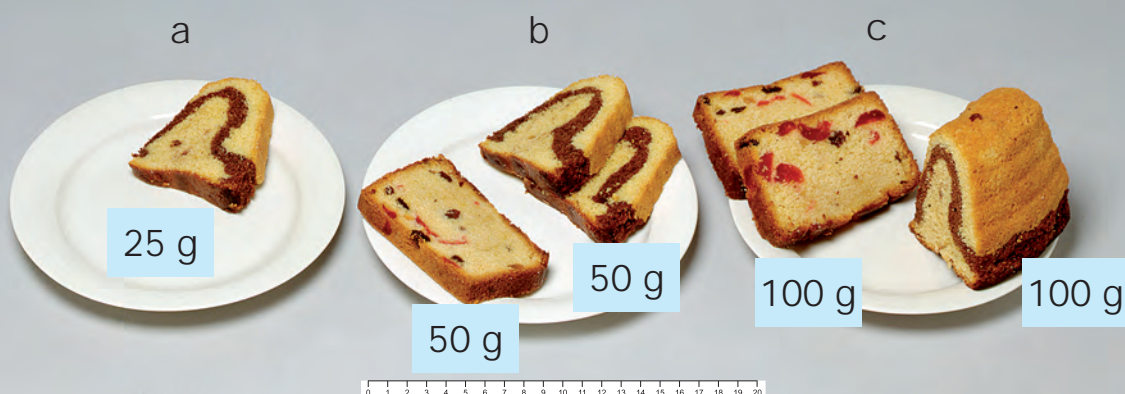
Eri kokoisia viinereitä.

175



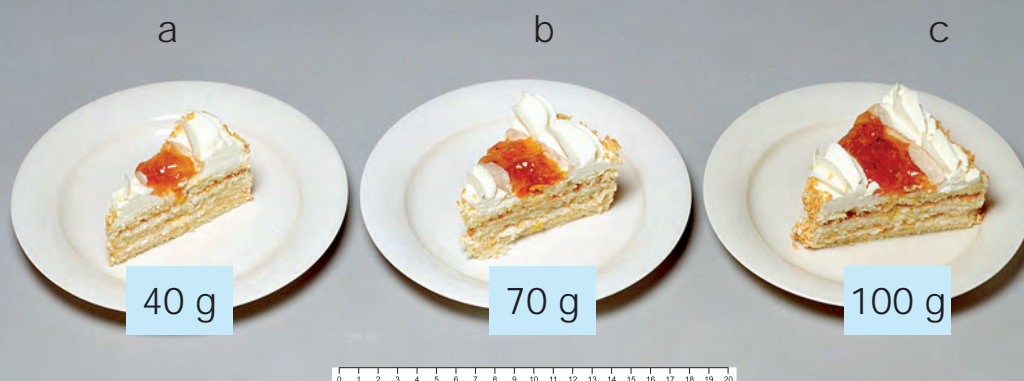
Keksi ruokalautasella. a) vohveli b) ohut pipari c) pieni kuviokeksi d) mariekeksi e) kaksikerroksinen täytekeksi f) suklaakeksi marmeladitäyte g) piparkakku h) murokeksi suklaakuorrute.

112



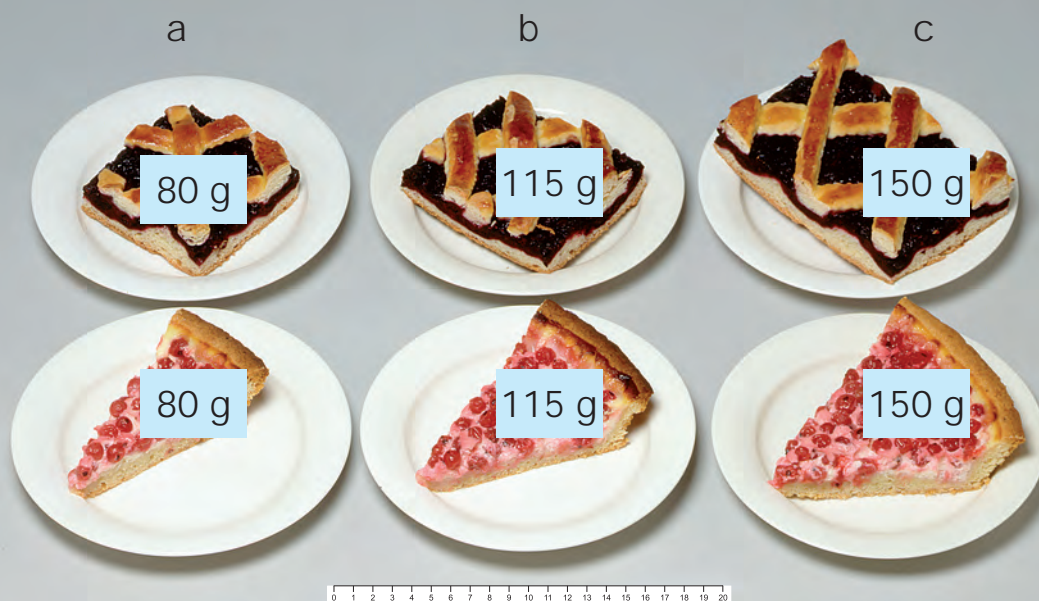
Kuivakakkupaloja.

113



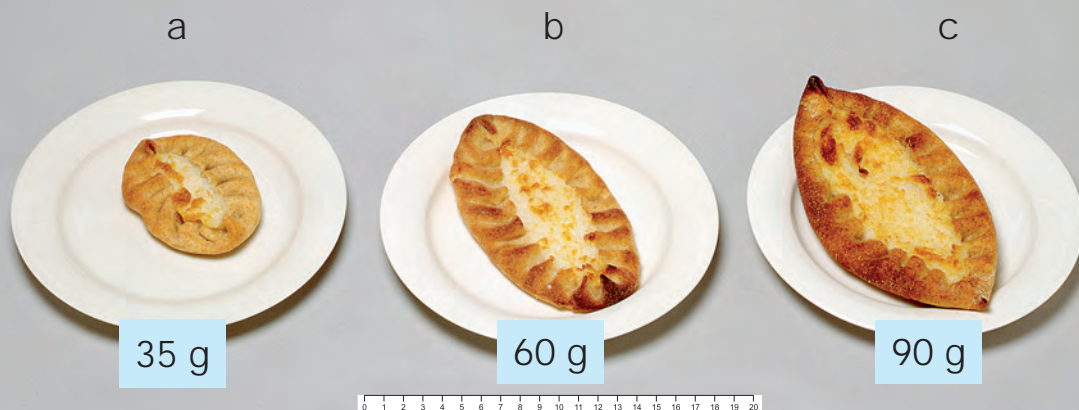
Täytekakkupaloja.

111



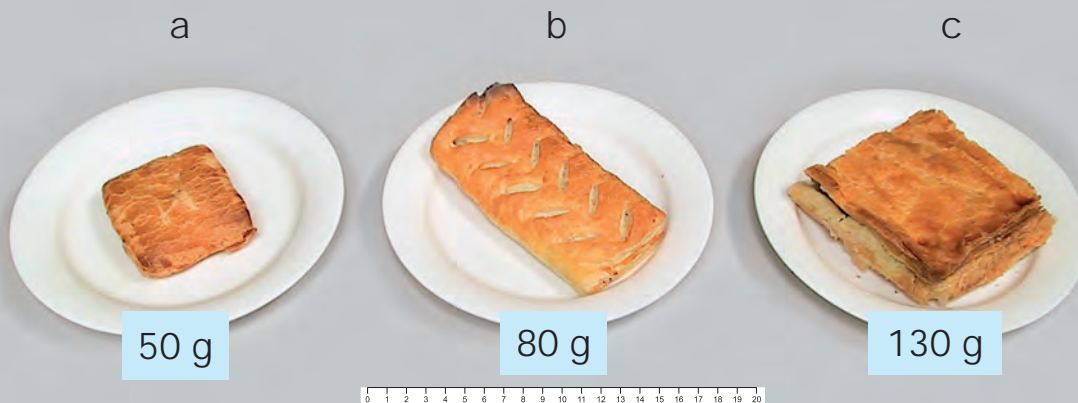
Makea tai suolainen piirakka leipälautasella. Edessä muropohjainen ja takana pullapohjainen marjapiirakka. Myös kasvis-, kinkku- tai kalapiirakat muropohjalla tai sämpyläpohjalla.

114



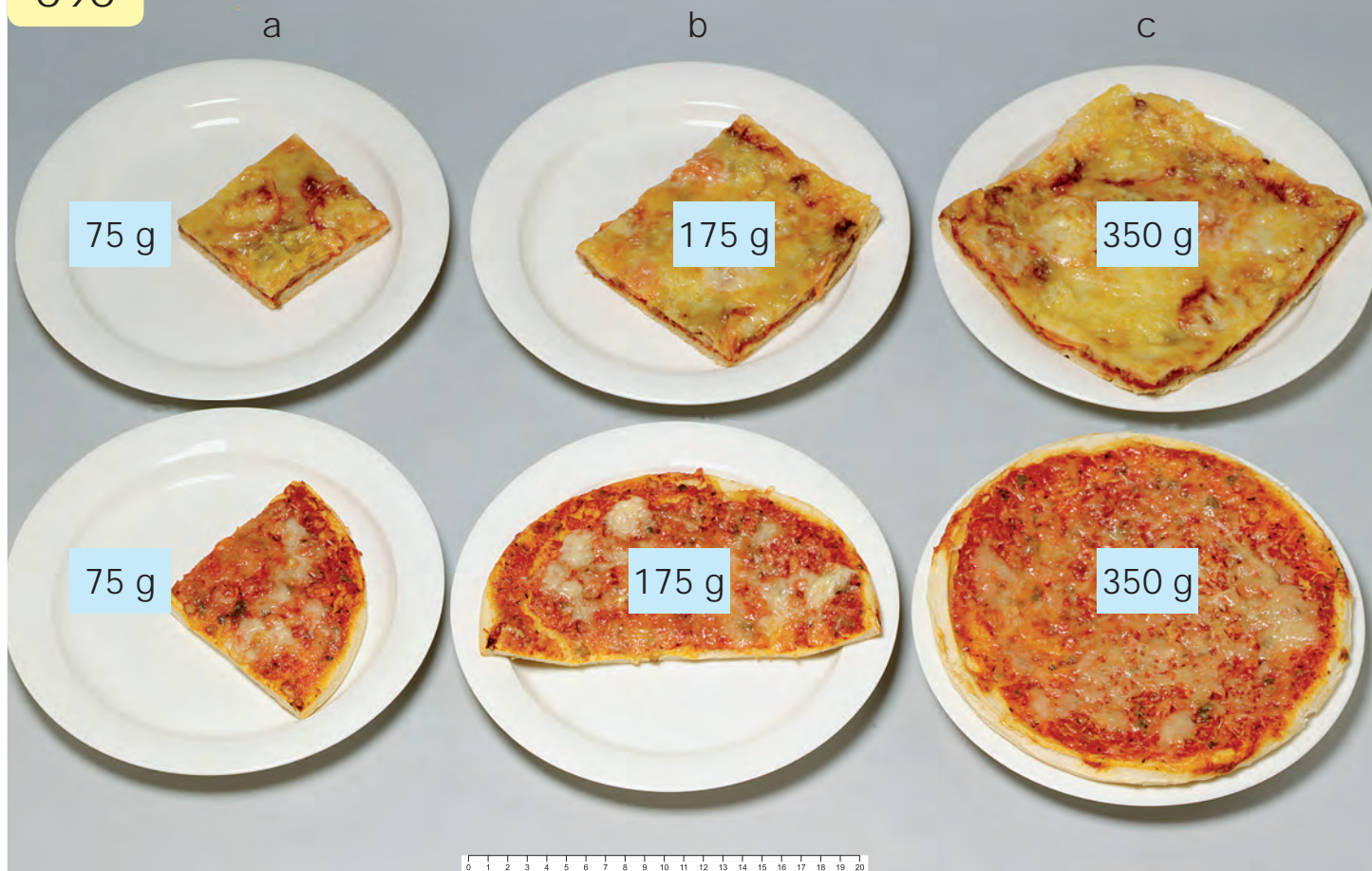
Karjalanpiirakka tai vastaava esim. peruna- tai porkkanapiirakka.
 a) sulhaspiirakka b) tavallinen kaupasta ostettu piirakka
 c) iso karjalanpiirakka.

131



Pasteija tai voitaikinapiirakka. a) kaupan pieni pasteija b) kaupan iso pasteija c) voitaikinapiirakka.

090



Pizza ruokalautasella. Lautasilla samankokoiset annokset kotitekoista pizzaa yllä ja pakastepizzaa tai isoa valmispizzaa alla. Tarkista kuitenkin aina valmispizzan paino pakkauksesta, jos mahdollista.

177

a



45 g

b



100 g

c



200 g



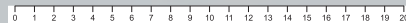
45 g



100 g



200 g



Suklaa. Pakkauksessa on sama grammamäärä kuin edessä olevalla leipälautasella.

143

a



50 g

b



100 g

c



200 g

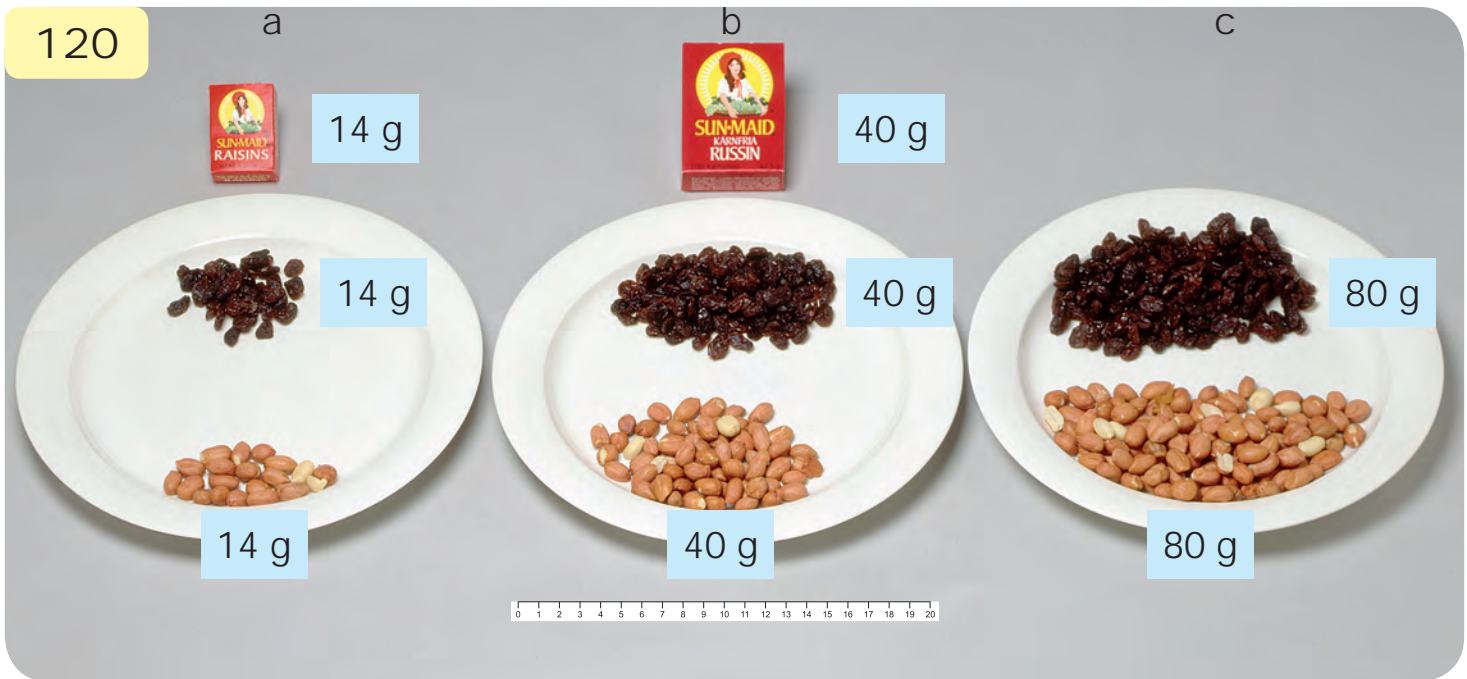


100 g

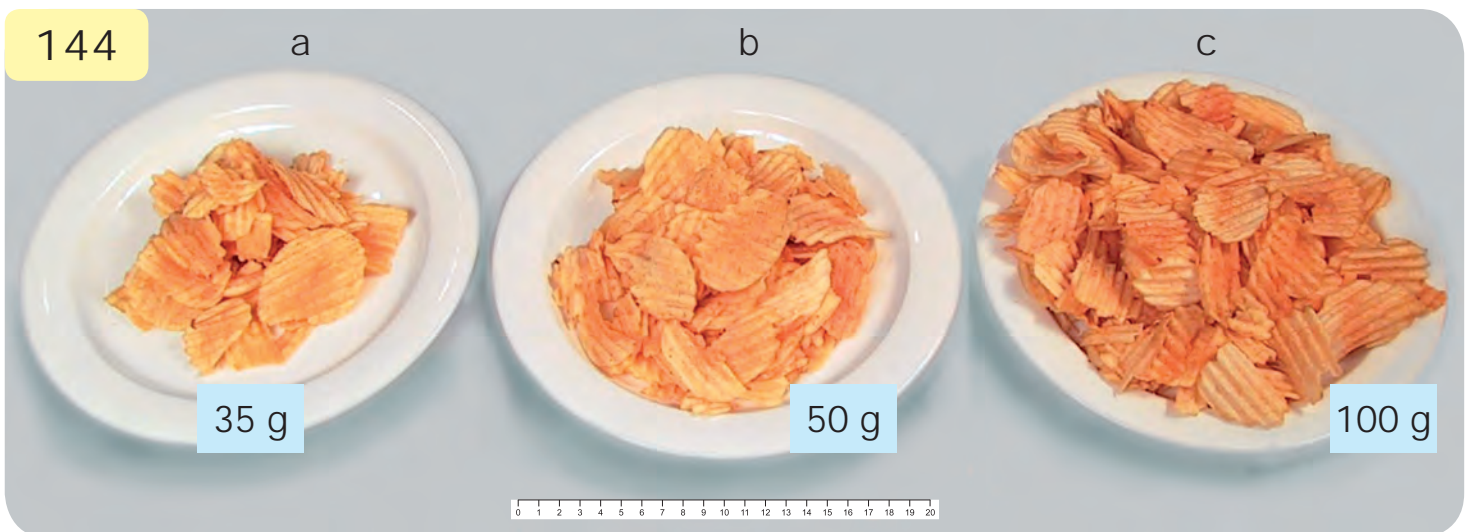


200 g

Makeinen: hedelmämakeiset, lakritsi, salmiakki ym. makeiset.



Rusinat tai pähkinät.



Peruna- tai maissilastut tai vastaavat.

Hakemisto

Hakusana	Sivunumero	Kuvanumero
A, B		
aamiaismurot	15	159
ahven		ks. kala
ananas	32	95
appelsiini	30	173
ateriasalaatti	19	149
balkanmakkara	13	19
banaani	31	174
banaanikakku	35	112
bataatti	17	37
bataattisose	20	50
borssikeitto	26	55
broileri	25	167
broilerinpihvi	24	68
broilersuikaleet	24	150
broilersuikalekastike	23	65
C–G		
cashew-pähkinä	39	120
cornflakes	15	159
couscous (lisäkkeenä)	21	52
dallaspulla	34	108
dijon-sinappi	29	170
edam-juusto	13	18, 156
emmental-juusto	13	18, 156
etikakurkku	16	39
fetasalaatti	19	149
flora	12	135
graavikala	26	88
grahamleipä	9	10
greippi	30	173
H		
hasselpähkinä	39	120
hedelmäkakku	35	112, 113
hedelmäkarkki	38	143
hedelmäkeitto	32	92
hedelmäkiisseli	32	92
hedelmärahka	32	94
hedelmäsalaatti	32	95
herkkusieni, säilyke	19	153
herne	18	41
hernekeitto	27	56
herne-maissi-paprika	18	41
herukka	31	105
hiivaleipä	9	10
hillo	29	116
hilloviineri	34	109
hirvenpaisti	24	69
hiutalemuro	15	159
hiutalepuuro	15	27
hydykekakku	35	113
häränpihvi	24	68
I, J		
irtomakeinen	38	143
italiansalaatti	18	138
janssoninkiusaus	27	58
jauheliha, paistettu	24	150
jauhelihakastike	22	61
jauhelihakeitto	26	55
jauhelihakiusaus	27	58

Hakusana	Sivunumero	Kuvanumero
jauhelihamureke	23	63
jauheliharisotto	28	151
jogurtti	32	92
juomat	7	122
juurekset	17	37
juurespala	17	37
juusto	13	18, 156
juustokakku	35	113
juustokeitto	27	56
juustonaksu	39	144
juustosalaatti	19	149
jäätelö	33	98
jäävuorisalaatti	17	34
K		
kaakao	7	6
kaalilaatikko	27	58
kaalipiirakka	37	131
kaaliraaste	18	36
kahvi	7	6
kahvikakku	35	112
kakku	35	113
kala, leivitetty ja paistettu	25	81
kala, paistettu	25	148
kalafilee	25	148
kalakastike	23	65
kalakeitto	26	55
kalamureke	23	63
kalapaistos	26	83
kalja	7	122
kalkkunaleikkele	14	158
kalkkunapihvi	24	68
kalkkunasuikaleet	24	150
kana	25	167
kananmunakastike	22	60
kanapihvi	24	68
kanasalaatti	19	149
karjalanpiirakka	36	114
karkki	38	143
kastike	22	59, 60, 61
kasvikset, keitetyt tai paistettut	18 19	41 153
kasvirasvavite	12	135
kasviskastike	23	65
kasviskeitto	26	55
kasviskuisaus	27	58
kasvislasagne	28	146
kasvismureke	23	63
kasvispata	28	66
kasvispiirakka	36 37	111 131
kasvisrisotto	28	151
kasvissekoitus	19	153
kasvissosekeitto	27	56
katkaravut, kuorittu	24	150
kauramakaroni	21	53
kaurapuuro	15	27
kauravelli	15	27
keiju	12	135
keitetty peruna	20	161

Hakusana	Sivunumero	Kuvanumero
keitetyt kasvikset	18 19	41 153
keitetyt pavut	19	139
keitetyt vihannekset	18 19	41 153
keitto	26 27	55 56
keittokinkku	14	23, 158
keksi	35	175
kermajäätelö	33	98
kermakakku	35	113
kermakastike	22	59
kermaviilikastike	29	168
kerroskiisseli	32	92
kesäkeitto	26	55
ketsuppi	29	170
kevylevite	12	135
kevytjäätelö	33	98
kierrepulla	34	108
kiisseli	32	92
kinkkukiusaus	27	58
kinkkuleikkele	14	23, 158
kinkkumakkara	13	19
kinkkupiirakka	36	111
kinuskikastike	29	168
kirjolohi		ks. kala
koipi, kanan	25	167
korvapuusti	34	108
kotikalja	7	122
kuivakakku	35	112
kuivatut hedelmät	39	120
kukkakaali	19	153
kuppi	7	6
kurkku	16	33
kurkku-tomaattisalaatti	17	34
kuskus (lisäkkeenä)	21	52
kylmäsavustettu kala	26	88
L		
laatikko	27	58
lakka	31	105
lakritsi	38	143
lanttu	17	37
lantturaaste	18	36
lasagne	28	146
lasi	7	122
lauantaimakkara	13	19
leike	23	67
leikkele	14	23
leikkelemakkara	13	19
leipä	8 9 10	7, 8 9, 10 127
leipälevite	12	137, 135
leipärasva	12	135
leivitetty leike	23	67
leivos	34 35	108, 109 113
leivoskeksi	35	175
levite	12	135
levysuklaa	38	177
lihakastike	23	65
lihakeitto	26	55
liha-makaronilaatikko	27	58

Hakusana	Sivunumero	Kuvanumero
lihamureke	23	63
lihapasteija	37	131
lihapata	28	66
liha-perunalaatikko	27	58
liha-perunapata	28	66
lihapiirakka	36 37	111 131
lihasuikaleet	24	150
limonadi	7	122
limppu	8	8
limu	7	122
lisäkekastike	22	59
lisäkekasvikset	18 19	41 153
lisäkesalaatti	17	34
lohi		ks. kala
lohikeitto	26	55
lohikiusaus	27	58
lohipiirakka	36	111
lätyt	33	96
M		
maapähkinä	39	120
maissi	18	41
maissihutaleet	15	159
maissilastu	39	144
maito	7	122
maitokastike	22	59
maitokiisseli	32	92
maitosuklaa	38	177
majoneesi	29	170
majoneesikastike	29	168
majoneesisalaatti	18	138
makaroni	21	53
makaronilaatikko	27	58
makaronisalaatti	21	53
makaronisalaatti	19	149
makeinen	38	143
maksalaatikko	27	58
maksapihvi	24	68
mannapuuro	15	27
mansikka	31	105
margariini	12	135
marjakeitto	32	92
marjakiisseli	32	92
marjapiirakka	36	111
marjarahka	32	94
marjat	31	105
marmeladi	29	116
maustekakku	35	112
maustekurkku	16	39
mehu	7	122
mehukeitto	32	92
mehukiisseli	32	92
minariini	12	135
muna-riisipasteija	37	131
munkki	34	107
mureke	23	63
muro	15	159
muromysli	15	31
murukastike	22	61
mustaherukka	31	105
mustikka	31	105

Hakusana	Sivunumero	Kuvanumero
mustikka	31	105
muusi	20	50
mysli	15	31
N		
naudanlihasuikaleet	24	150
naudanpaisti	24	69
naudanpihvi	24	68
nauhamakaroni	21	163
nauris	17	37
nektariini	30	172
neljänviljanpuuro	15	27
neljänviljanvelli	15	27
nuudeli	21	163
O		
ohrapuuro	15	27
ohrasuurimot (lisäkkeenä)	21	52
ohuen ohuet leikkeleet	14	158
ohukaiset	33	96
oivariini	12	135
oltermanni	13	18, 156
olut	7	122
omena	30	172
omenapiirakka	36	111
P		
paahtoleipä	9	10
paistettu kala	25	81
paistetut kasvikset	19	153
paistetut perunat	20	51
paisti	14	23
	24	69
paistinperunat	20	51
pakastekalapaistos	26	83
pakastepizza	37	90
pakastevihannes	18	41
palakastike	23	65
palvikinkku	14	23
pannukakku	33	97
paprika	16	38
parsakaali	19	153
pasta	21	53
pastakastike	22	61
pastasalaatti	19	149
	21	53
pasteija	37	131
pataruoka	28	66
patonki	11	129
pavut	19	139
pavut kastikkeessa	19	139
persikka	30	172
peruna	20	161
perunakierteet	39	144
perunalaatikko	27	58
perunalastu	39	144
perunalimppu	8	8
perunamuusi	20	50
perunapiirakka	36	114
perunasalaatti	18	138
perunasose	20	50
pihvi	23	67
	24	68
piimä	7	122
piimäkakku	35	112

Hakusana	Sivunumero	Kuvanumero
pikakahvi	7	6
pikariisi	21	52
pikkuleipä	35	175
pikkupulla	34	107
pinaattikastike	22	60
pinaattikeitto	27	56
pinaattiohukainen	33	96
piparkakku	35	175
pistaasipähkinä	39	120
pizza	37	90
popcorn	39	144
porkkana	17	37
porkkanakuutio	18	41
porkkanapiirakka	36	114
porkkanaraaste	18	36
porkkanasose	20	50
poronpaisti	24	69
porsaanleike	23	67
porsaanlihasuikaleet	24	150
porsaanpaisti	24	69
porsaanpihvi	24	68
puikulaperuna	20	161
pulla	34	107
pullapitko	34	107
punaherukka	31	105
punajuurisalaatti	18	138
punaviini	7	122
punaviinikastike	22	59
puolukka	31	105
puuro	15	27
pähkinä	39	120
pääruokakastike	22	61
pääruokasalaatti	19	149
R		
raaste	18	36
rahkajälkiruoka	32	94
ranskalaiset	20	51
ranskanleipä	9	9
ranskanperuna	20	51
raparperikiisseli	32	92
raparperipiirakka	36	111
ravioli	21	53
reikäleipä	8	7
rieska	10	127
riisi	21	52
riisimuro	15	159
riisipiirakka	36	114
riisipuuro	15	27
riisisalaatti	19	149
	28	151
riisivelli	15	27
risotto	28	151
rosolli	18	41
ruisleipä	8	7, 8
	10	127
ruislimppu	8	8
ruismakaroni	21	53
ruispatat	10	127
ruispuuro	15	27
ruissuurimot (lisäkkeenä)	21	52
rusina	39	120
ruskeakastike	22	59

Hakusana	Sivunumero	Kuvanumero
S		
saksanpähkinä	39	120
salaatinkastike	29	168
salaatti, ateria	19	149
salaatti, lisäke	17	34
salaattiaateria	19	149
salmiakki	38	143
seiti	26	83
seitipaistos	26	83
sekaleipä	9	10
sekasalaatti	17	34
sekavihannekset	18	41
siemenet (auringon-, see-samin-, pellavan- tms.)	39	120
sienikastike	22	60
sienisalaatti	18	138
siideri	7	122
silakka, suolattu	26	88
silakkalaatikko	27	58
silakkapihvi	25	81
sinappi	29	170
sipulikastike	22	60
soijajäätelö	33	98
soijarouhekastike	22	61
sorbetti	33	98
sosekeitto	27	56
spagetti	21	163
stroganoff	23	65
suikaleliha	24	150
suikalelihastike	23	65
suklaa	38	177
suklaakakku	35	112
suklaakakku	35	113
suklaastike	29	168
suklaakeksi	35	175
suklaakiisseli	32	92
suklaamuro	15	159
suklaavanukas	32	92
sulatejuusto	12	137
sulhaspiirakka	36	114
suolakala	26	88
suolakurkku	16	39
suolapähkinä	39	120
suurimopuuro	15	27
säilykekurkku	16	39
säilykepavut	19	139
sämpylä(kaupan)	11	129
sämpylä(kotitekoinen)	10	12
T		
tee	7	6
terriini	23	63
tiikerikakku	35	112
toffee	38	143
tofu vertaa vastaavaan liha- tai kalaruokaan		
tomaatti	16	32
tomaattikastike	22	59
tomaattikeitto	27	56
tomaattiketsuppi	29	170
tomaatti-kurkkusalaatti	17	34
tonnikalakastike	22	61
tonnikalasalaatti	19	149

Hakusana	Sivunumero	Kuvanumero
tumma suklaa	38	177
tuorejuusto	12	137
tuoresuolattu kala	26	88
täysjyväriisi	21	52
täytekakku	35	113
täytekeksi	35	175
täytepulla	34	108
täytesuklaa	38	177
U		
uunikala	26	83
uunikala	25	148
uuniperuna	20	161
uunipuuro	15	27
V		
vaalea leipä	9	9, 10
vadelma	31	105
valkoinen suklaa	38	177
valkoiset pavut	19	139
valkokastike	22	59
valkoviini	7	122
valmispizza	37	90
vaniljakastike	29	168
vaniljaviineri	34	109
velli	15	27
veriohukainen	33	96
vesi	7	122
wiener	34	109
wienerleike	23	67
vihannekset, keitetyt tai paistettut	18 19	41 153
vihannessekoitus	18	41
vihersalaatti	17	34
viineri	34	109
viini	7	122
viipalemakara	13	19
virvoitusjuoma	7	122
vispipuuro	15	27
vohvelikeksi	35	175
voi	12	135
voikastike	22	59
voimariini	12	135
voisilmäpulla	34	107
vokkivihannekset	19	153
Ö		
öljykastike	29	168

